ИСКУССТВО БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

МАРК ТЕДЕСКИ

The Art of

GROUND FIGHTING

Principles & Techniques

MARC TEDESCHI

Weatherhill

МАРК ТЕДЕСКИ

ИСКУССТВО БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Практическое руководство

Москва
2005

ИЗДАТЕЛЬСКО ТОРГОВЫЙ ДОМ ГРАНД Фаир пресс

УДК 796
ББК 53.584 (7США)
Т29

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Данные, содержащиеся в книге, носят исключительно информативный характер и не могут служить поводом для возложения юридической или иной ответственности за их применение на автора или издателя.

Тедески М.

Т29 Искусство борьбы в партере: Практическое руководство / Марк Тедески. — Пер. с англ. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. — 232 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0916-9 (рус.)
ISBN 0-8348-0496-4 (англ.)

В книге рассматриваются общие принципы и техника борьбы в партере, применяемые мастерами боевых искусств. Более 195 технических приемов проиллюстрированы 1200 рисунками, охватывающими все действия, используемые при борьбе в партере: удушения, замки суставов, удержания, удары в нижнем положении, броски с падением, а также приемы защиты и контрдействий в положениях сидя, на коленях и лежа. Кроме того, в книге рассматриваются 109 базовых элементов, включающих стойки, перемещения и приемы правильного падения, и дается схема 106 акупунктурных точек тела человека.

Для широкого круга читателей.

УДК 796
ББК 53.584 (7США)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0916-9 (рус.)
ISBN 0-8348-0496-4 (англ.)

© Copyright Weatherhill, Inc.,
New York and Tokyo
First edition 2002
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.
ФАИР-ПРЕСС, 2005

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 7
Введение 9
Различные подходы 9
Типы воздействия 10
Ответственное применение силы 12
Сравнительный анализ демонстрации схожих технических действий мастерами боевых искусств 13

ОСНОВЫ 17
Энергетические понятия 19
Базовые принципы 22
Стойки 25
Перемещения в положении стоя 31
Перемещения в нижнем положении 34
Движения перехода 44
Вынужденные падения 51
Блоки в нижнем положении 58
Акупунктурные точки 62

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ 67
Унификация боевых приемов 68

УДУШЕНИЯ И ЗАМКИ ГОЛОВЫ 71
Базовые принципы 73

ФИКСИРУЮЩИЕ УДЕРЖАНИЯ 95

УДАРЫ НОГАМИ ИЗ НИЖНЕГО ПОЛОЖЕНИЯ 113
Удары с переходом в нижнее положение 115
Двойные удары с переходом в нижнее положение 126
Удары из нижнего положения 132

ЗАЩИТА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ 135

ЗАЩИТА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА 157

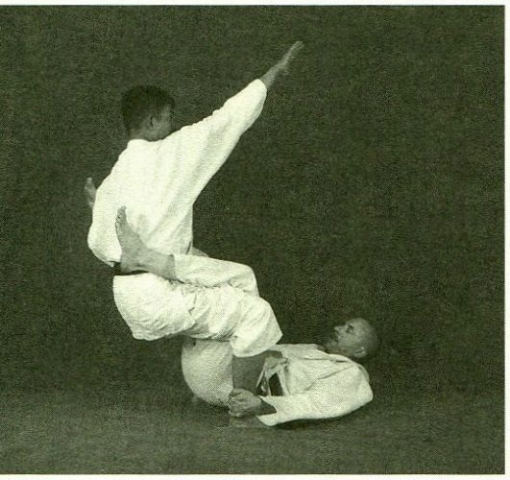
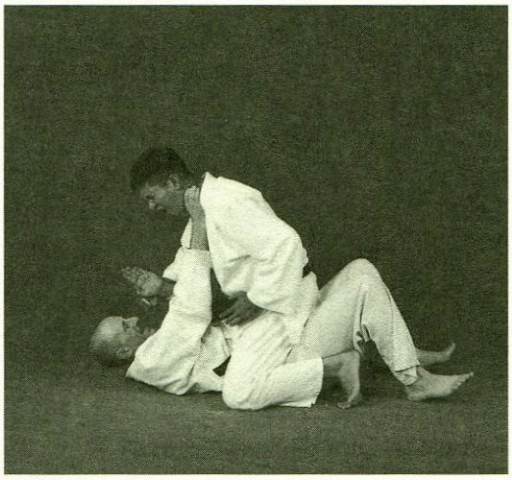
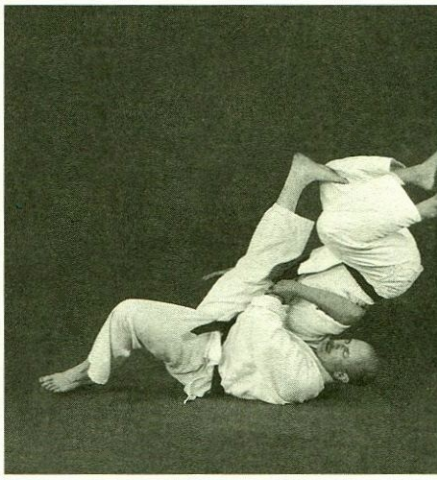
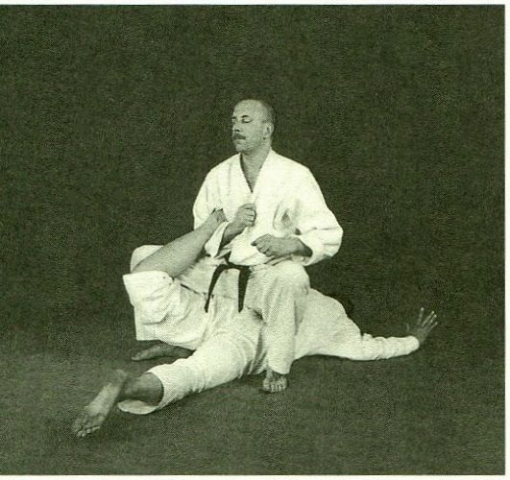
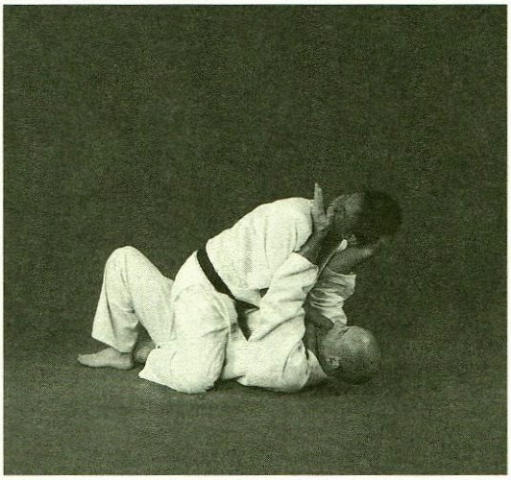
ЗАЩИТА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ НА КОЛЕНЯХ 191

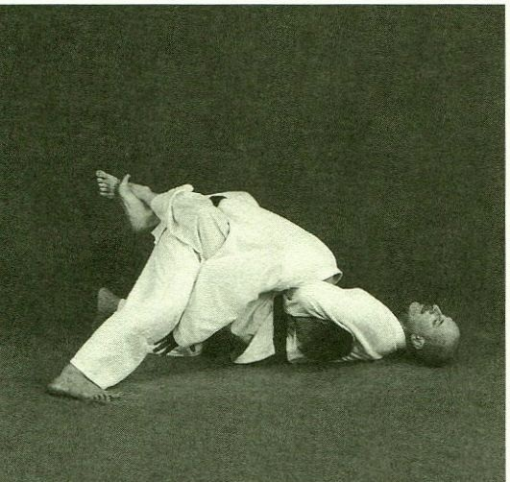
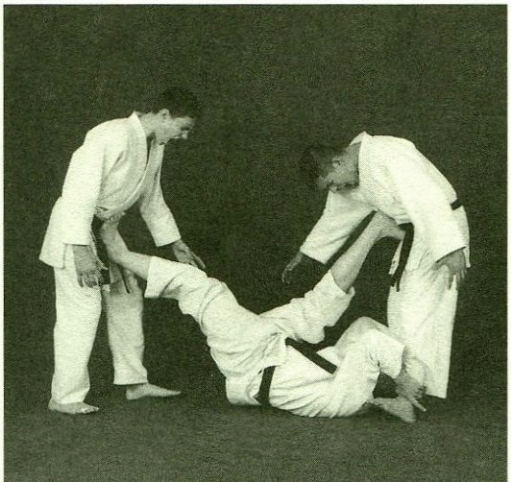
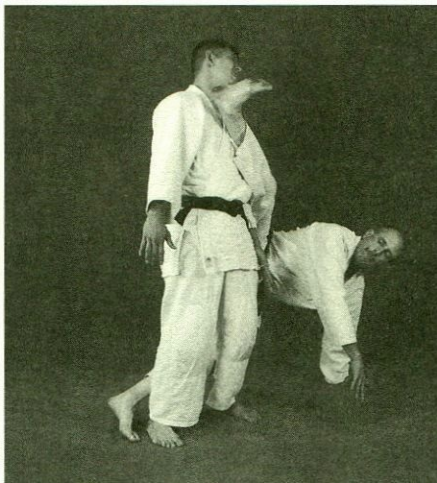
ЗАЩИТА С ПЕРЕХОДОМ В ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА 199

Всем тем, кто бескорыстно, не думая о собственной выгоде, делится своей мудростью и опытом

ОТ АВТОРА

В книге расматриваются общие принципы и техника борьбы в партере, распространенные в большинстве школ боевых искусств. Различия между стилями обусловлены влиянием тех или иных философских воззрений, а также исторической и национальной спецификой разных школ боевых искусств. Техника исполнения приемов часто похожа. Причины этого не сложно понять, поскольку все стили боевых искусств стремятся использовать возможности движения человеческого тела и особенности его строения. Поэтому представители всех систем рукопашного боя неизбежно должны использовать одни и те же технические принципы. Эти принципы в разных стилях могут проявляться по-разному, но, как правило, они отражают одни и те же базовые концепции. В этой книге рассматривается техника хапкидо. Это разнообразное и практичное боевое искусство в своей истории и технике имеет много общего с дзю-дзюцу, дзюдо, а также китайскими и корейскими стилями боевых искусств. Автор надеется, что предложенная вашему вниманию книга обогатит ваши знания, а также поможет определить место изучаемого вами стиля в общей культуре боевых искусств.

ВВЕДЕНИЕ

Не каждый поединок можно провести только в положении стоя. Вас могут бросить на спину или напасть на вас, когда вы находитесь в положении сидя или лежа. Поэтому умение защищаться в положении сидя или лежа не менее важно, чем способность вести бой в положении стоя. Сейчас этот факт полностью признается во многих стилях боевых искусств. Многие системы боевых искусств, изначально не включавшие технику работы в партере, сейчас начинают включать ее в свой репертуар с целью обеспечить жизненность и практичность техники.

Техника борьбы в партере, как правило, включает удары, блоки, захваты и броски, выполняемые из положений сидя и лежа или в падении. Борьба в партере включает работу из положения стоя, на коленях, сидя или лежа, в то время как противник может находиться в любом положении. Техника борьбы лежа основана на тех же принципах, что и техника работы стоя; ее отличия связаны с необходимостью учета положения тела и дистанции. Как и при работе стоя, при выполнении атакующих и защитных действий в партере используется специальная техника перемещений, они применяются и с целью ухода из зоны контакта. Необходимость борьбы в партере может возникнуть в одном из следующих случаев:

- противник провел бросок;
- вы поскользнулись или споткнулись;
- вы выполняете технику, предусматривающую собственное падение;
- на вас напали, когда вы сидели или лежали;
- вы не можете стоять из-за травмы ноги;
- вы не можете стоять из-за недостатка места;
- вам нельзя подниматься из-за опасности положения стоя (стрельба, взрывы, работающие механизмы);
- вас держат или связали;
- вы предпочитаете работу в партере.

Материал, представленный в этой книге, охватывает основные принципы, базовые навыки, характерную технику борьбы в партере, приемы защиты и броски с переходом в нижнее положение, то есть все группы технических действий, объединяемые понятием «борьба в партере». Большинство рассмотренных приемов относятся к аспекту самозащиты, но сходные принципы часто встречаются и в спортивных стилях боевых искусств. В традиционных боевых искусствах, например в хапкидо, борьбу в партере рассматривают как неотъемлемую часть общей системы, включающей в первую очередь широкий спектр технических действий, выполняемых в положении стоя (удары, блоки, замки, броски и так далее). Подробнее об искусстве хапкидо можно прочитать в книге автора «Хапкидо: традиция, философия техника», состоящей из 1136 страниц (*Tedeschi Marc.* Hapkido: Traditions, Philosophy, Technique. N. Y., 2000).

РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ

Существует множество методик изучения техники борьбы в партере. Некоторые боевые искусства ориентированы на спорт, другие — на самозащиту и реальные поединки. Есть и стили, пробующие совместить обе методики. Оценивая технику борьбы в партере, важно учитывать условия, в которых она будет применяться. Например, многие приемы удержания очень эффективны в спортивных поединках, но не оправдывают себя в ситуациях самозащиты. При спортивном удержании тело противника фиксируется, но его руки часто остаются свободными и могут наносить удары по особо чувствительным и жизненно важным точкам. Очевидно, здесь роли победителя и побежденного могут поменяться, например, вследст-

вие одного хорошего удара пальцами в глаза. В спортивных поединках такие удары запрещены, поэтому подобная возможность не принимается во внимание.

В борьбе в любом случае важны сила, использование принципа рычага и правильное положение тела. Тем не менее в некоторых боевых искусствах, например в хапкидо, а также в некоторых китайских школах, больше внимания обращают на скорость, выведение противника из равновесия и выход в положение стоя. Удары ногами из положения лежа, а также добивание ударом ноги упавшего противника широко используют в корейских и намного реже — в японских стилях боевых искусств. В реальном поединке такие удары наносятся по жизненно важным точкам и чувствительным зонам тела противника — в глаза, горло, пах. В спортивных искусствах, таких, как дзюдо или вольная борьба, подобные удары запрещены. Во многих видах борьбы, например в дзюдо или в дзю-дзюцу, обычно один из противников старается прижать другого к земле с последующей фиксацией, удушением или болевым приемом; другой же пробует различные движения ухода и контратаки.

При самозащите старайтесь нанести удар из положения стоя или полулежа, с тем чтобы сразу переключиться на других нападающих или быстро спастись бегством при потере контроля над ситуацией. Применять кувырки и перекаты на каменистой или другой жесткой или неровной поверхности не следует: они могут привести к серьезным повреждениям.

Различия видов борьбы, о которых мы говорили выше, не означают, что одни стили лучше, а другие — хуже. Просто они разные. В любом случае реальным фактом остается то, что противник, владеющий навыками современного искусства борьбы в партере, — это очень сильный противник. Сравнивая технику борьбы в партере, характерную для разных стилей боевых искусств, мы находим много общего и в самой технике, и в принципах ее применения, хотя система и методы обучения могут очень сильно различаться. Многие мастера интенсивно тренируются, овладевая техникой разных стилей и затем совмещая ее в своей собственной системе. Это развивает боевое искусство, делая его современным и практичным.

Совмещение разных стилей

Изучение разных видов борьбы имеет огромное значение для понимания ряда общих принципов, а также для более глубокого понимания достоинств и недостатков своего основного стиля. Несмотря на то что спортивные стили развивают технику, без сомнения рискованную с точки зрения ситуаций самозащиты, они дают прочную базу, основанную на привыкании к агрессивному и силовому плотному контакту. Если вы хотите без повреждений выйти из реальной схватки, такой опыт абсолютно необходим. Поэтому многие современные школы боевых искусств совмещают тренировки по стилям, ориентированным на спорт и на самозащиту. Например, возможно сочетание хапкидо и дзюдо или дзю-дзюцу и дзюдо.

ТИПЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Представленный в этой книге материал охватывает основную технику борьбы в положении лежа и технику защиты в характерных ситуациях, когда защищающийся оказывается в положении сидя или лежа. Есть много различных способов классификации такой техники. Например, в дзюдо выделяют три группы приемов борьбы в партере — это болевые замки, удушения и фиксирующие удержания. В корейских боевых искусствах, ориентированных на самозащиту, таких, как хапкидо, кук-сул-вон и хва-ранг-до, техника борьбы в партере классифицируется в зависимости от положения туловища защищающегося (например, за-

щита из положения сидя или защита с переходом в нижнее положение). Далее рассматриваются семь основных технических типов воздействия:

- удушения и замки головы;
- фиксирующие удержания;
- удары ногами из нижнего положения;
- защита из положения сидя;
- защита из положения лежа;
- защита из положения на коленях;
- защита с переходом в положение лежа.

Первые три типа воздействия могут применяться из самых разных исходных положений партера. Следующие четыре рассматривают технику защиты из определенных исходных положений. Вот краткая характеристика семи основных технических групп.

Удушения и замки головы

Эти приемы включают специфические замки, выполняемые с захватом за шею или за голову. Их обычно используют для контроля противника или его броска. При этом применяют один или несколько из трех способов действия: удушение за счет перекрывания потока крови, идущего в мозг, или потока воздуха; болевое воздействие на нервные окончания или чувствительные точки; скручивание головы, вызывающее напряжение в грудном отделе позвоночника. Такая техника может использоваться в любых положениях партера, в том числе лежа на спине, когда противник сидит сверху.

Фиксирующие удержания

Цель удержания — лишить противника возможности двигаться. Для этого следует прижать его к земле, к стене или к любому неподвижному предмету. Удержание возможно также с использованием болевых замков суставов, удушающих приемов или за счет веса тела.

Удары ногами из нижнего положения

Удары ногами в партере очень похожи на удары ногами в положении стоя. Отличие их в том, что они выполняются из положений сидя, на коленях, лежа или с переходом в нижнее положение. Как правило, удары ногами применяют против противника, который находится в положении стоя, хотя возможно их применение и когда противник стоит на коленях или лежит. Выделяют две группы ударов ногами в партере: удары с переходом в нижнее положение (то есть с переходом из положения стоя в положение в партере, часто с возвратом в положение стоя после выполнения удара) и удары из положений сидя, на коленях или лежа.

Защита из положения сидя

Этим приемом пользуются для защиты из положения сидя от противника, который находится в положении стоя.

Защита из положения лежа

Приемы защиты из положения лежа применяют, когда противник находится в положениях стоя, на коленях или лежа.

Защита из положения на коленях

Эта техника применяется из разных положений на коленях против противника, находящегося в положении лежа.

Защита с переходом в положение лежа

Такая защита включает удары, броски и удержания, для выполнения которых необходимо собственное падение — переход из положения стоя в положение лежа. В большинстве случаев в результате этого противник тоже оказывается в положении лежа.

Вес и сила падения тела обычно имеют большое значение для эффективного выполнения приемов этой группы.

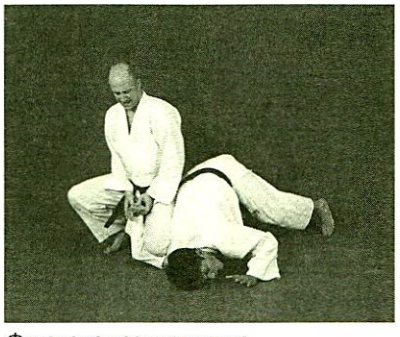
ОТВЕТСТВЕННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ

Техника боевых искусств, и техника работы в партере в частности, может использоваться только при самозащите, защите других людей, выполнении физических упражнений или в спортивном соревновании при добровольном согласии спортсменов. В реальной жизненной ситуации силу следует применять только при необходимости и в разумных пределах, помня об ответственности за последствия. Если вы стараетесь победить противника, используя удары, захваты или броски, знание боевых искусств и особенностей строения тела человека позволит не только увеличить эффективность ваших действий, но и лучше их контролировать.

Воздействуя на слабые места человеческого тела и используя хорошо освоенную и эффективную технику, можно удержать или нейтрализовать противника, не нанося ему серьезных повреждений. Технический уровень напрямую связан со способностью работать эффективно и одновременно безопасно, не причиняя серьезного вреда. Чтобы убить или серьезно травмировать человека, не нужны специальные знания. Чаще всего такое происходит непреднамеренно. Для того, кто хорошо владеет техникой боевых искусств, неоправданное применение силы непростительно и аморально. Такое поведение заслуживает самого сурового наказания.

Типы воздействия

Удушение и замок головы

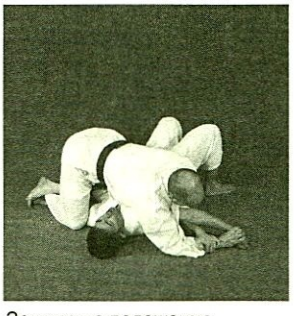


Фиксирующее удержание

Удар ногой из нижнего положения

Защита из положения сидя

Защита из положения лежа

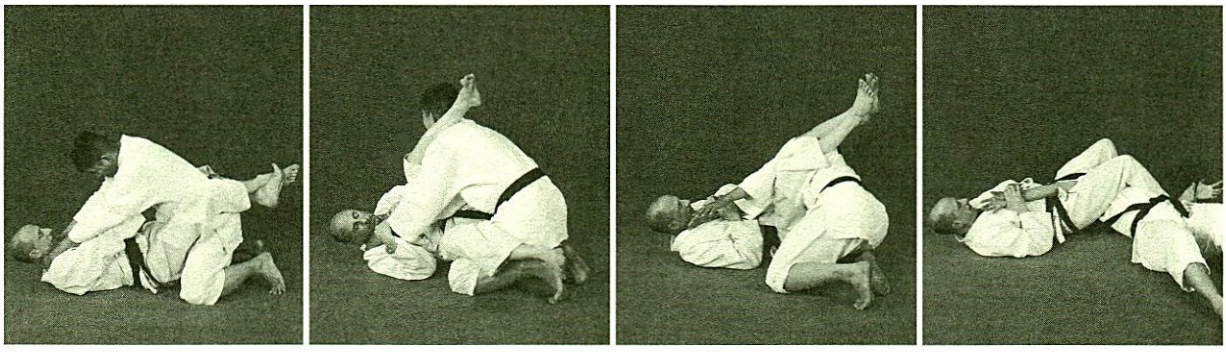


Защита из положения на коленях

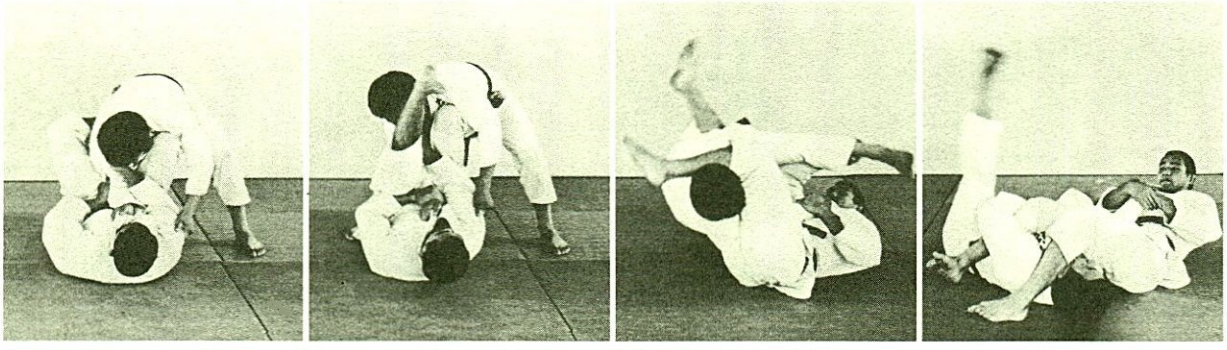
Защита с переходом в положение лежа

СРАВНЕНИЕ СХОЖИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ МАСТЕРАМИ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

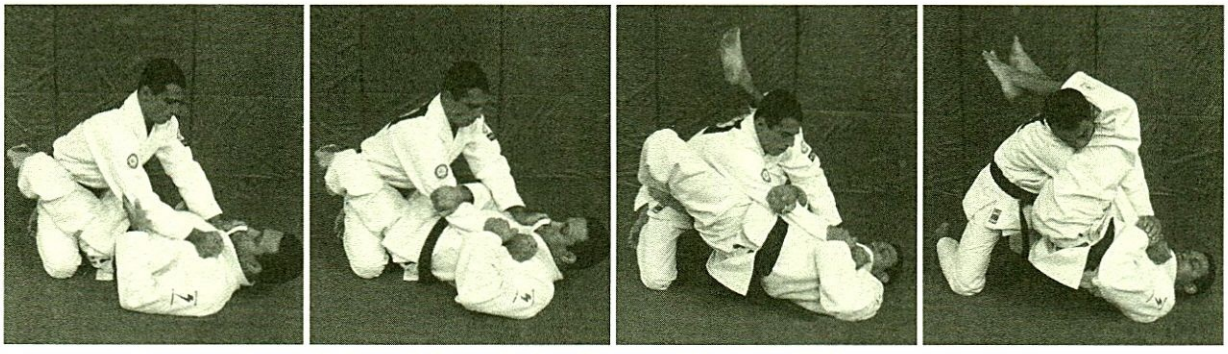
На следующих страницах показаны примеры выполнения схожей техники мастерами разных стилей боевых искусств. В некоторых случаях различия бросаются в глаза, в других же, чтобы заметить мельчайшие отличия одного стиля от другого, требуется хорошая общая подготовка или подробное знакомство с какими-либо из рассматриваемых стилей. Эти рисунки приводятся для того, чтобы помочь читателю понять, какое место его стиль борьбы занимает в общей системе боевых искусств. Все рассматриваемые стили боевых искусств имеют много общего, и при этом — свои уникальные качества и технику. Для того чтобы получить о них полное представление, недостаточно изучить приведенные ниже фотографии. Для этого потребовался бы анализ сотен технических действий, несколько десятков лет занятий и подробное знакомство с особенностями разных стилей боевых искусств.



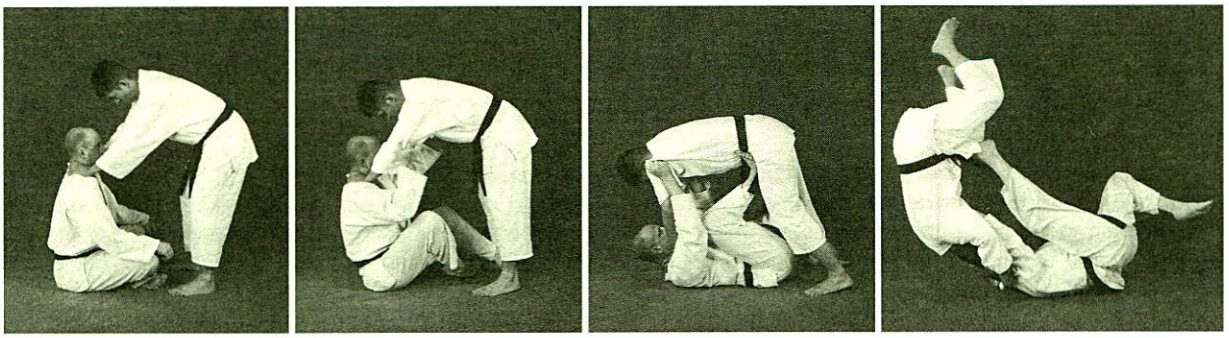
Хапкидо. Замок руки из положения лежа демонстрирует автор (из кн.: *M. Tedeschi*. Hapkido: Traditions, Phylosophy, Technique)



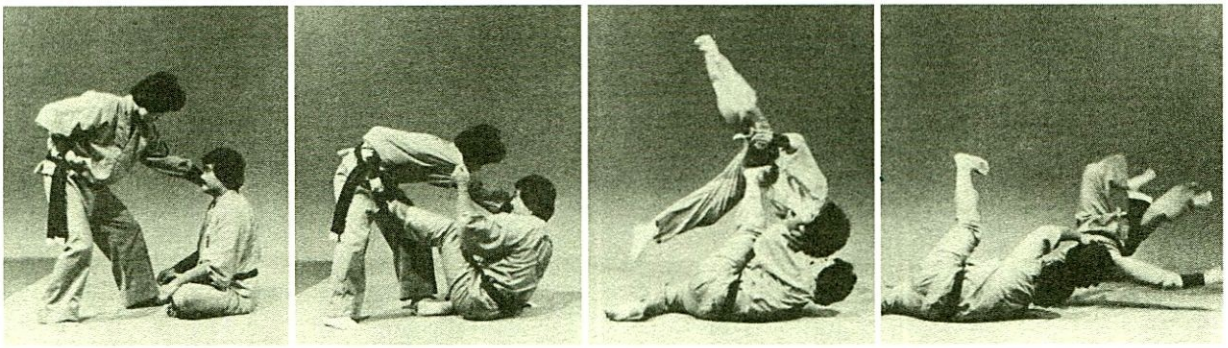
Дзюдо. Дзю-гатамэ (скрестный замок руки) (из кн.: *I. Inokuma, N. Sato*. Best Judo, 1979)



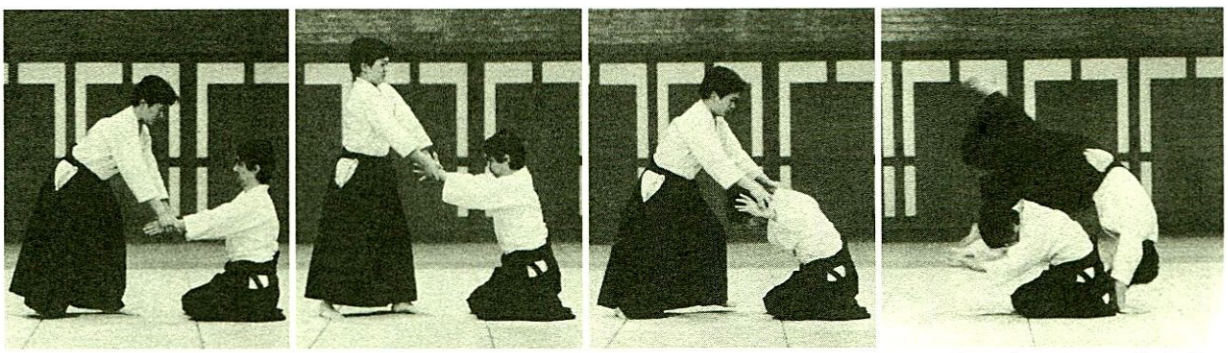
Дзю-дзюцу. Замок руки (из кн.: *R. Grace, R. Grace*. Jiu-Jitsu: Theory and Technique, 2001)



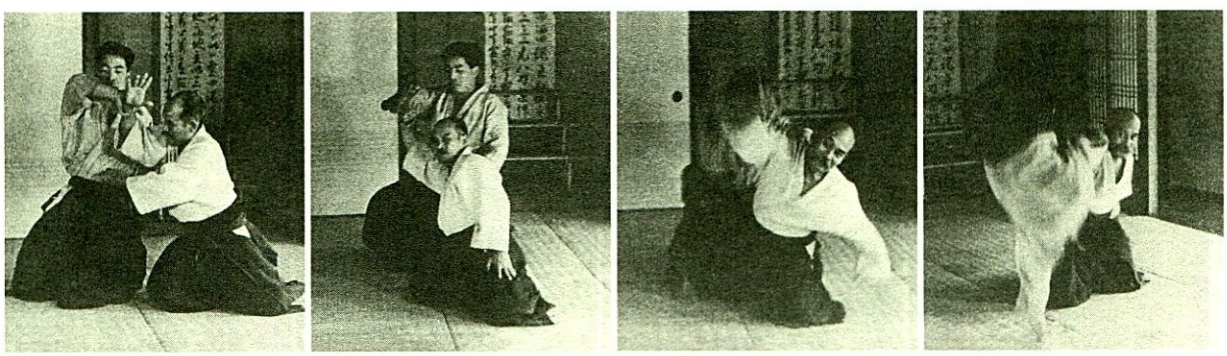
Хапкидо. Круговой бросок показывает автор (из кн.: *M. Tedeschi*. Hapkido: Traditions, Phylosophy, Technique)



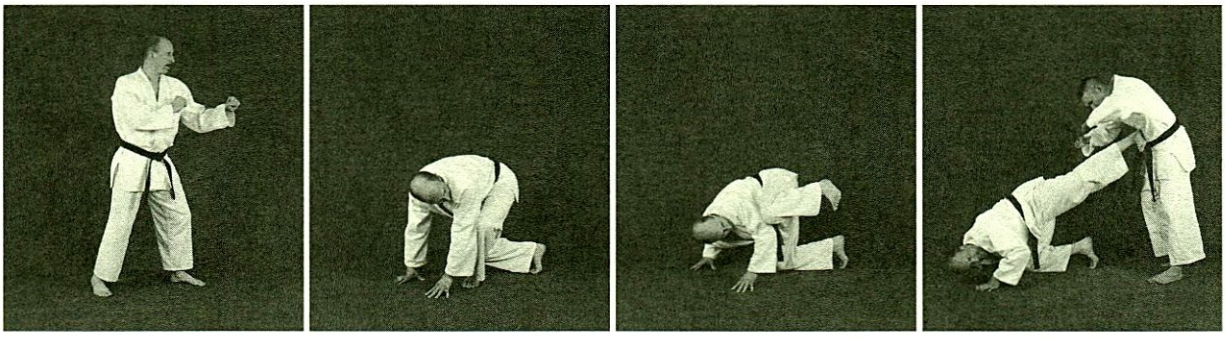
Хва-ранг-до. Бросок через себя показывает основатель современного хва-ранг-до Ли Джу Бан (из кн.: *L. Joo Bang*. The Ancient Martial Art of Hwa Rang Do. Vol. 2, 1979)



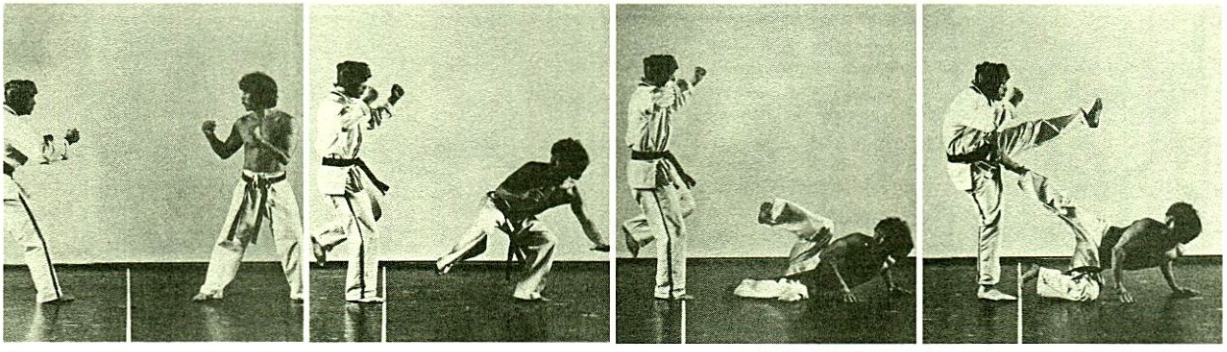
Айки-дзюдзюцу. «Карью Хаппо» («Огнедышащий дракон» — восьмисторонний бросок) показывает Сиро Омия (из кн.: *S. Omiya*. The Hidden Roots of Aikido. Aiki Jujitsu Daitoryu, 1992)



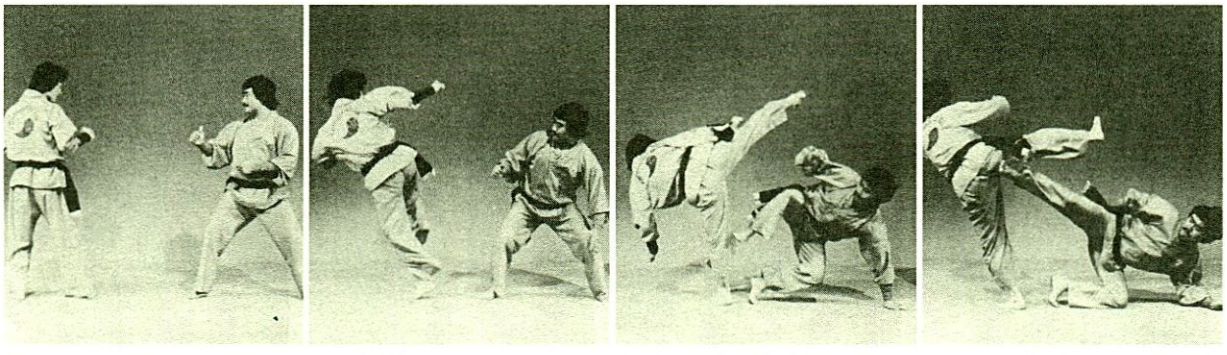
Айкидо. Кокю-нагэ (дыхательный бросок) показывает основатель современного айкидо Морихей Уэсиба (из кн.: *M. Ueshiba*. Budo, 1938)



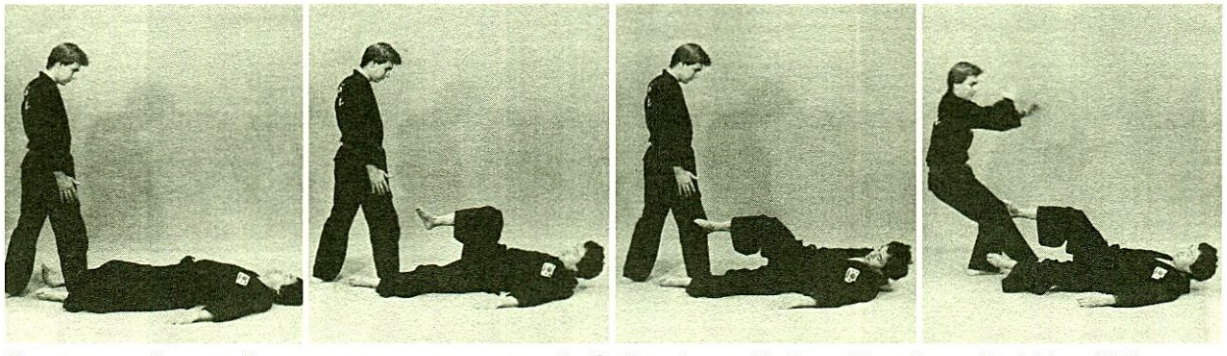
Хапкидо. Удар ногой в сторону с переходом в нижнее положение показывает автор (из кн.: *M. Tedeschi*. Hapkido: Traditions, Phylosophy, Technique)



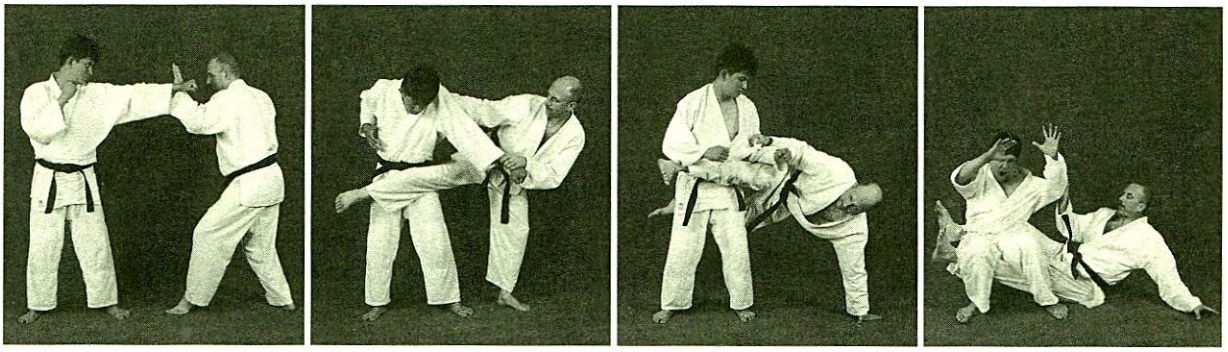
Тэквондо. Удар ногой в сторону с переходом в нижнее положение показывает Хи Иль Чо (из кн.: *Hee Il Cho*. The Complete Martial Artist: Vol. 2, 1981)



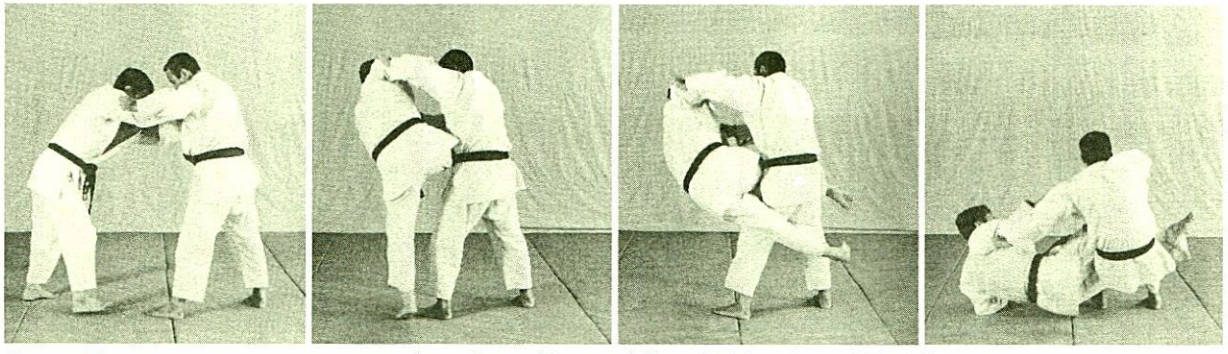
Хва-ранг-до. Удар ногой в сторону с переходом в нижнее положение показывает основатель современного хва-ранг-до Ли Джу Бан (из кн.: *Lee-Joo Bang*. The Ancient Martial Art of Hwa Rang Do. Vol. 2, 1979)



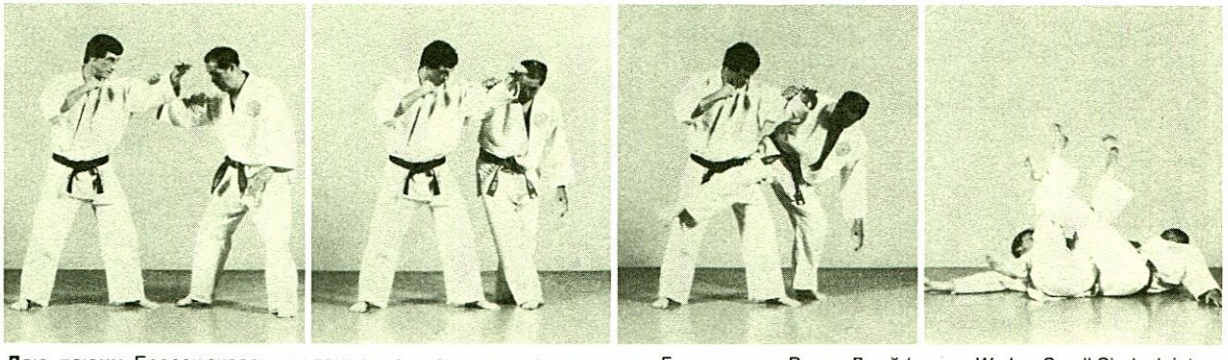
Кук-суль-вон. Удар ногой из положения лежа показывает Хе-Юн Кимм (из кн.: *He-Young Kimm*. Korean Martial Arts, 1985)



Хапкидо. Бросок скрестным движением ног показывает автор (из кн.: *M. Tedeschi*. Hapkido: Traditions, Phylosophy, Technique)



Дзюдо. Бросок скрестным движением ног (кани басами) (из кн.: *J. Kano*. Kodokan Judo, 1956/1986)



Дзю-дзюцу. Бросок скрестным движением ног в прыжке показывает Грандмастер Вэлли Джей (из кн.: *W. Jay*. Small Circle Jujutsu, 1989)

Китайская борьба. Падение и поворот тела, скручивание ног (из кн.: *Shou-Yu Liang, Tai Ngo*. Chinese Fast Wrestling for Fighting, 1997)

Основы

Строительство дома всегда начинают с фундамента. Если фундамент правильно заложен, то дом будет прочным и выдержит испытание временем и силами природы. Ненадежный фундамент сделает дом хрупким, и простоит он недолго. Так и перед изучением и практической наработкой навыков борьбы в партере необходимо понять важные принципы, лежащие в основе практически всех приемов, выполняемых в нижнем положении. Четкое знание основ и хорошая базовая подготовка позволяют ученикам значительно быстрее добиваться спортивных результатов, получать удовлетворение от тренировок и избегать ненужных травм, которые часто становятся результатом неквалифицированного применения техники. Процесс изучения приемов борьбы в положении лежа не должен вызывать ассоциаций, связанных с болью или травмами. Он должен развивать физическую силу и уверенность в себе, а также вызывать желание заниматься дальше. В этом разделе рассматриваются базовые принципы и базовая техника. Все, что показано здесь, следует изучать под руководством квалифицированного инструктора — только такое обучение гарантирует пользу и безопасность ваших занятий боевыми искусствами.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ

Ки

Термин «ки» (в китайской транскрипции — «ци») не подлежит буквальному переводу, хотя нередко его интерпретируют как «жизненную энергию» или «жизненную силу», которая пронизывает вселенную и оживляет все сущее. В течение тысячелетий это понятие было ключевым в восточной медицине.

В боевых искусствах боевое применение ки обычно подразумевает соединение и гармонизацию собственной ки (внутренней энергии) с ки противника и энергией вселенной. Такая концепция способствует правильному выполнению техники — будь то удар, замок, бросок или движение ухода.

Для эффективного применения хорошо освоенной техники не нужны специальные методы управления ки, но умение фокусировать ки в любом случае увеличивает эффективность техники и приводит к победе даже над опытным или физически более сильным противником. В близко связанных с энергией стилях боевых искусств, таких, как хапкидо, айкидо и тай-цзи цюань, способность эффективно использовать и контролировать ки развивают с помошью специальных упражнений и медитации. Тот, кто серьезно занимается боевыми искусствами и стремится научиться эффективно управлять потоком ки, должен уметь добиваться равновесия и сбалансированности множества влияющих на ки факторов, связанных с образом жизни. Сюда входит питание, качество воздуха, эмоциональное состояние, сон, сексуальная активность и уровень стресса.

«Живая рука»

Термин «живая рука» обозначает особое положение руки, которое используют в боевом искусстве хапкидо для увеличения потока ки, идущего в руку и в кисть, что увеличивает силу и мощь движений руки в ситуациях, когда это необходимо, например при освобождении от захвата за запястье или при нанесении удара.

Техника «живой руки» включает визуализацию, контроль за дыханием и вытягивание пальцев с напряжением кисти и всей руки. Как и везде, здесь очень важны концентрация и настройка. Обычно техника «живой руки» представляет собой вытягивание всех или нескольких пальцев руки на выдохе при выполнении определенного движения.

Как уже говорилось, приемы, рассматриваемые в этой книге, относятся к технике хапкидо. Поэтому во многих приемах вы заметите использование «живой руки». Если вы занимаетесь стилем боевых искусств, в котором «живая рука» не используется, не обращайте внимания на этот аспект выполнения техники. «Живая рука» — это не принципиально необходимый элемент приема, скорее одно из полезных дополнений, способствующих заметному увеличению эффективности выполнения технических действий.

В последнее время многие из тех, кто занимается боевыми искусствами, отказываются от применения в поединке руки с вытянутыми пальцами, поскольку такое положение увеличивает вероятность удара по пальцам или их захвата противником. В наше время многие специалисты ограничивают использование «живой руки» конкретными ситуациями борьбы, применяя этот прием только при освобождении от захватов, выполнении четко конторилуемых жестких блоков или замков, то есть тогда, когда нужна большая сила воздействия и исключена опасность захвата пальцев противником или удара по ним.

Характерные положения «живой руки»

На рисунках (с. 20) показаны два типичных положения «живой руки». На рисунке слева внизу мы видим базовое положение — открытую ладонь с очень сильно разведенными в стороны и напряженными пальцами, большой палец немного согнут.

Такое положение руки увеличивает силу мышц кисти и предплечья, концентрируя ки в ладони и кончиках пальцев. Его часто используют при освобождении от захватов, а также для блоков, ударов и болевых замков. На фото внизу справа показано еще одно положение «живой руки». Здесь сжаты все пальцы, кроме указательного (в некоторых случаях вытягивают и большой палец). Такое положние часто используется при захвате конечностей или пальцев противника.

Контроль за дыханием

При выполнении приемов правильное дыхание имеет принципиальное значение. Не надо задерживать дыхание. И на тренировке, и в поединке старайтесь дышать ровно и ритмично. Это успокаивает разум, насыщает кровь кислородом и максимально усиливает поток ки в теле, обеспечивая наибольшую эффективность выполняемого действия. В большинстве боевых искусств все основные технические действия выполняются на выдохе. Это способствует координации движений, увеличивает физическую силу и направляет ки к конечностям. Иногда это явление называют энергией дыхания или направленным излучением внутренней энергии. В идеале три элемента (дыхание, механическое движение и поток ки к конечностям) создают единое скоординированное и мощное действие. Если это действие еще и неразрывно связано с энергией и движениями противника, то техника выполняется естественно и без усилий.

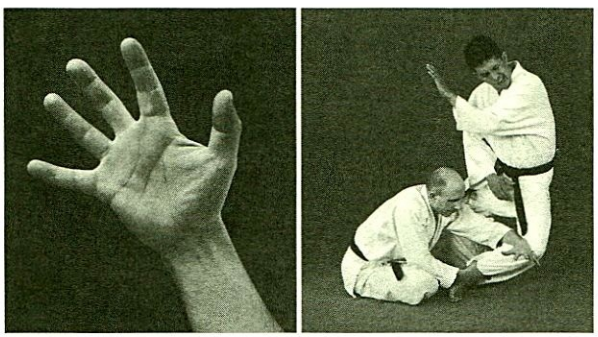
Энергетический крик

Громкий крик, который издают многие мастера боевых искусств при выполнении технических приемов, — это по сути дыхательная медитация в динамическом выражении. В корейских боевых искусствах этот гармонизирующий энергетический крик звучит как «кихап», в японских — «киай». В большинстве китайских боевых искусств громкие крики не используются.

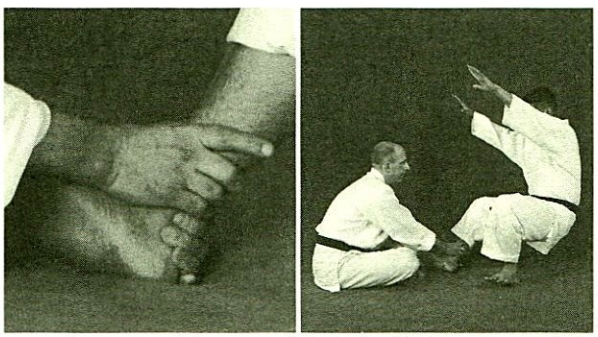
Слог «ки» в этих словах означает энергию вселенной, то есть присутствующую во всех одушевленных предметах динамическую жизненную силу; слоги «хап» или «ай» — гармонию, соединение, координацию. Следовательно, слова «кихап» и «киай» буквально означают гармонию с динамической жизненной силой вселенной. Следовательно, энергетический крик — это способ соединить действия с потоком энергии и событиями, в которых мы участвуем. Все движения и действия соединяются в общий поток. Именно такое состояние называют «соединением со вселенной».

Динамический выход энергии

Когда вы наносите удар рукой или ногой, выполняете захват или бросок или же блокируете удар противника, происходит вы-



«Живая рука» с пятью выпрямленными пальцами (давление на колено с целью отбросить противника назад)



«Живая рука» с выставленным вперед указательным пальцем (захват лодыжки для броска)

свобождение энергии — обычно в виде идущего из легких потока воздуха. Этот выдох, сопровождающийся напряжением мышц тела и мышц горла, создает глубокий громкий звук правильного энергетического крика. У тех, кто только начинает заниматься боевыми искусствами, вместо энергетического крика сначала получается искусственный звук, просто сопровождающий механические действия. Но если вы будете постоянно и направленно тренироваться, думая о смысле крика, то сможете со временем добиться звука, который будет естественным, непроизвольным и свободным. Он станет отражением вашего динамического эмоционального состояния и выражением гармонии и сосредоточенности вашего тела, разума и духа на выполняемой технике. Правильный энергетический крик часто описывают как низкий, глубокий и сильный рев, идущий от диафрагмы, а не из горла. В этом крике должна выражаться непоколебимая сила духа.

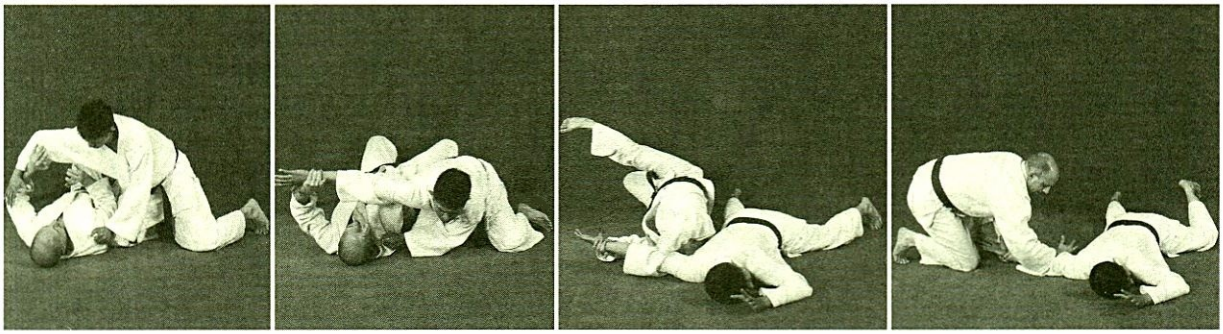
Беззвучный крик

Беззвучный крик — это не слышный окружающим звук, а полная концентрация тела, разума, эмоций и духа на действиях и событиях конкретного момента. Беззвучный крик считают высшим уровнем энергетической гармонии. Иногда слышимого звука нет вообще, а иногда издается низкий длинный звук «ауммммм» — это отражение единства вашего дыхания с происходящими вокруг вас событиями. Помните, что главная цель здесь не издать звук, а добиться естественной и свободной концентрации тела, духа и разума.

Направляющее движение и слияние с движением противника

Направляющим называют движение, которое вовлекает противника в боевое соприкосновение — будь то удар, захват или бросок — за счет использования его собственной энергии. Это может быть движение, отклоняющее удар противника или выводящее его из равновесия. Это может быть и специально выполняемое обманное движение или действие, реагируя на которое, противник двигается так, как это нужно вам для выполнения задуманного вами приема. Направляющие движения могут быть, в зависимости от ситуации, короткими или длинными. Часто первое движение выполняют в направлении, противоположном тому, куда вам нужно направить противника. Например, если потянуть руку противника вправо, то он скорее всего будет сопротивляться и потянется влево.

Слияние с движением противника подразумевает использование его силы. При этом уменьшается вероятность получения вами травмы и возрастает эффективность исполнения техники. Слияние с движением противника можно образно представить себе как поиск безопасной зоны в центре вихря с последующим использованием силы вихря



Эта техника представляет собой движение ухода и замок локтя — контрприем против выполняющего бросок противника. Здесь важны направляющее движение, соединение с движением противника, контроль дыхания и ощущение полной гармонии энергии

для движения в том же направлении и с той же скоростью. При этом следует четко понимать, в какой момент надо уступить, а в какой — атаковать. Слияние с движением противника особенно важно при защите от выполняемого противником броска или болевого замка. Очень важно оно и в том случае, когда противник намного сильнее физически. С практической точки зрения направляющее движение и слияние с движением противника требуют четких перемещений, точного реагирования, а также большой физической силы, быстроты и точности движений. Пример таких действий показан на рисунках (с. 21).

Воздействие на акупунктурные точки тела

Мастера боевых искусств, в том числе и хапкидо, широко применяют воздействие на чувствительные точки тела человека (они соответствуют точкам акупунктуры, используемым при точечном массаже). Воздействие на эти точки способствует эффективному выполнению техники. Эти же точки используются в восточной медицине для лечения человека — воздействие на них меняет энергетическое состояние организма за счет изменения энергетических потоков. Имеет значение и воздействие на нервные окончания. Давление на чувствительные точки или удары по ним вызывают боль, ведут к уменьшению силы противника, непроизвольному сокращению мышц, ограничению подвижности, а иногда — к потере сознания и нарушению работы нервной, дыхательной и кровеносной систем организма человека. В борьбе в партере воздействие на чувствительные точки производится в основном для облегчения вступления в единоборство, освобождения от захватов, ослабления противника или увеличения эффективности наносимого удара. В этой книге используются общепринятые обозначения точек, включающие буквы и цифры. (Расположение и описание точек см. на с. 62—66.)

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

Основные положения тела

Приемы техники борьбы в партере подбираются и используются в зависимости от положения вашего тела относительно тела противника. Положение тел бойцов друг относительно друга действительно в значительной степени определяет, будет ли эффективным то или иное техническое действие. Хотя положение тела может быть самым разным, нижние положения можно упрощенно разделить на шесть категорий. В основном это относится к исходным положениям защиты (см. рис. на с. 24):

- свободное положение сидя;
- нижнее положение защиты;
- положение контроля ногами;
- положение сидя верхом на противнике, который лежит на спине;
- положение сидя верхом на противнике, который лежит на животе;
- положение сбоку от противника.

Свободное положение сидя

Это положение используется, когда вы хотите скрыть свои намерения. Оно может быть и положением отдыха. Ноги скрещены, руки свободно лежат на бедрах. Не делайте никаких движений, показывающих ваше истинное намерение — нападать или защищаться. Не напрягайтесь при приближении противника. Начинайте защитные действия неожиданно для противника, двигайтесь быстро.

Нижнее положение защиты

Это базовое положение, которое используется при защите от самых разных атак при нападении как одного, так и на нескольких противников, находящихся в положении стоя. Руки и ноги могут использоваться для блоков, ударов, захватов, а также для быстрых перемещений внизу. В соответствии с общим правилом следует держать свои ноги перед ногами противника и контролировать

его передвижения. Защищаясь от противника, пытающего подойти ближе, чтобы захватить вас или занять положение сверху, блокируйте ногами его ноги, не давая приблизиться, при этом можно давить подошвами на колени или щиколотки противника. Следует непрерывно двигать ногами, чтобы их нельзя было захватить. Поворачивайтесь на ягодицах, не давая противнику обойти вас сбоку. В нижнем положении в качестве защиты могут использоваться самые разные перемещения, такие, как вращение на ягодицах, шаги краба, перекат назад, перекат вбок и отползание вбок (подробнее об этом см. с. 34—51). Здесь возможны и разнообразные удары ногами (см. «Удары ногами из нижнего положения»).

Положение контроля ногами

Это такое оборонительное положение тела, при котором защищающийся крепко обхватывает противника ногами, сцепив лодыжки. Это помешает находящемуся сверху противнику перейти в боковое положение или сесть вам на грудь. Это положение хорошо использовать, чтобы передохнуть и восстановить дыхание. А также чтобы, уловив нужный момент, попробовать выполнить уход или перейти к контрдействиям.

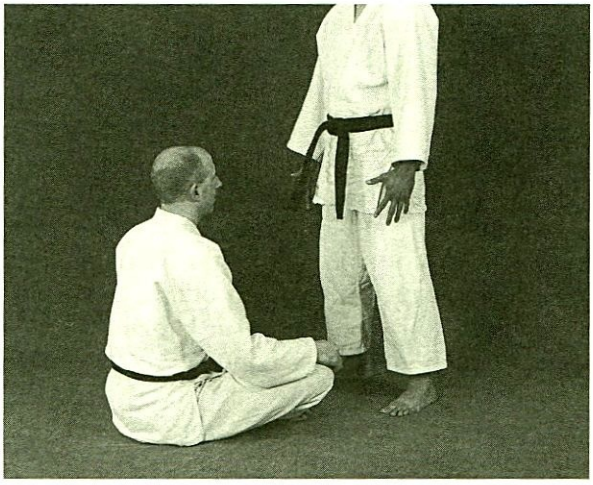
Как правило, противник, находящийся наверху, может наносить эффективные удары руками, вкладывая в них вес своего тела. Если сидящий сверху противник пытается ударить вас кулаком в лицо, попробуйте с помощью рывка за руки, за воротник или за волосы заставить его опустить голову. Можно также нанести удар в локтевой сгиб и подтянуть к себе руку противника, сгибая ее в локте. Подтянув противника ближе, вы лишаете его возможности наносить удары и получаете возможность разнообразных контрдействий, в том числе применения техники удушающих приемов. Защита от ударов возможна путем отталкивания таза противника с помощью ног — так, чтобы ваша голова оказалась вне пределов досягаемости его ударов.

Хотя положение внизу следует считать невыгодным, опытный борец может, оставаясь в этом положении, нейтрализовать противника, используя удары, удушающие воздействия или болевые приемы. В дзю-дзюцу часто встречаются ситуации, когда борец, находящийся внизу, проводит удушение, прижимая сонную артерию противника, особенно если у того мало опыта. Если положение контроля ногами появляется в схватке двух опытных борцов, то это часто приводит к ничейному результату: борец, находящийся наверху, не сможет завершить свои действия, а борец, находящийся внизу, не сможет выполнить уход.

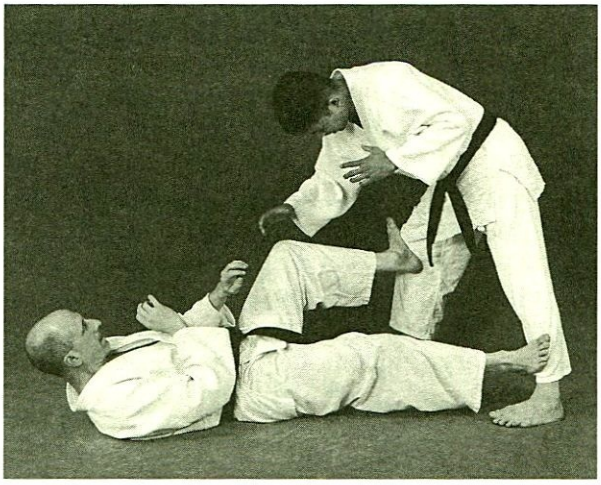
Положение сидя верхом на противнике, который лежит на спине

Это очень сильное положение для борьбы в партере. Из него возможны удары, удушения и болевые замки суставов. Сконцентрируйте вес тела на груди противника, ограничивая его дыхание и движения. Плотно сжимайте коленями бока противника. Если противник пытается сбросить вас в сторону или перекинуть через себя, обхватите его руками. Можно также зацепиться пятками за бедра противника, чтобы лучше держать равновесие. Это очень полезное действие, особенно когда ваши руки заняты или их движение ограничено.

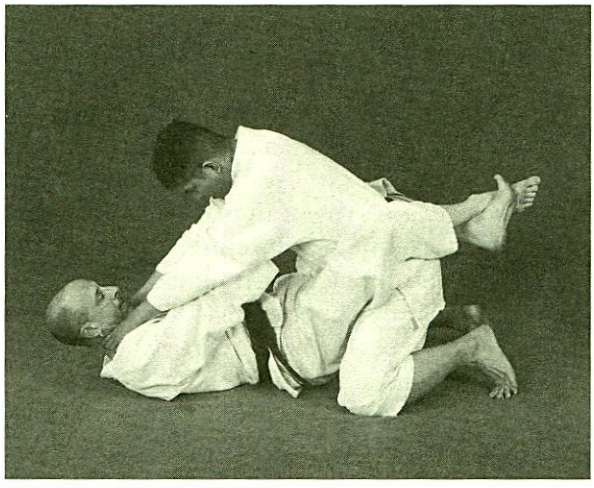
Если противник пытается перевернуться на живот, не мешайте ему. Перевернувшись, он легко попадется на ваше удушающее воздействие сзади, возможны и эффективные удары. Для перехода из положения верхом на лежащем на спине противнике в положение стоя используйте движение переката вперед через плечо. Не надо сразу подниматься на ноги, так как противник может применить контрприем. Если вы оказались в положении внизу, а наверху — опытный борец, то сопротивляться ему будет очень сложно, и скорее всего вы проиграете. Чтобы в положении лежа на спине не дать противнику занять положение сидя верхом, используют контроль скрещенными ногами, о котором говорилось выше.



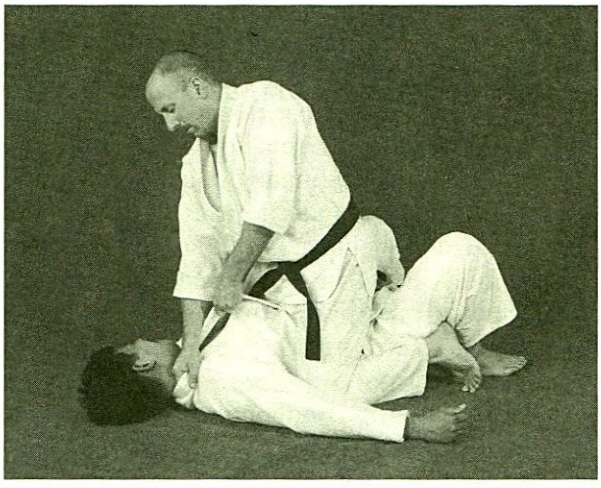
Свободное положение сидя



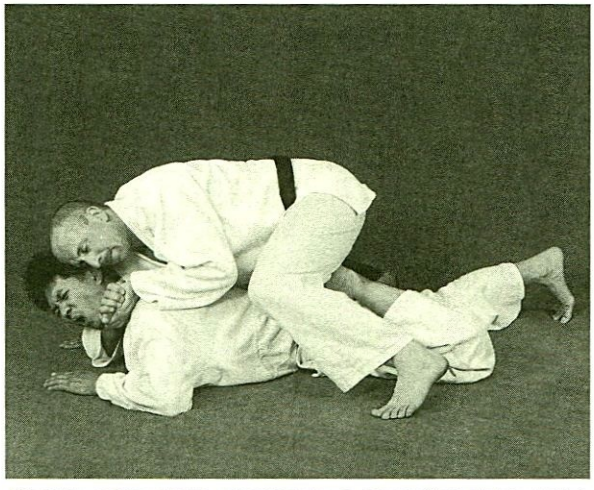
Нижнее положение защиты



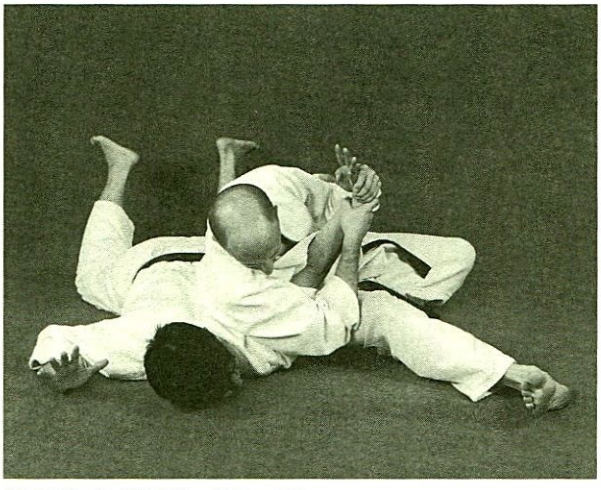
Положение контроля ногами



Положение сидя верхом на противнике, который лежит на спине



Положение сидя верхом на противнике, который лежит на животе



Положение сбоку от противника

Положение сидя верхом на противнике, который лежит на животе

Положение лежа на животе с противником сверху — это, пожалуй, наихудшее положение из всех возможных. Но если вы сверху, то это самое лучшее положение. Никогда не поворачивайтесь на живот, если противник находится сверху — за исключением случаев, когда вы точно знаете, зачем вам это нужно. Переворот на живот — это дань инстинкту, поскольку это обычный способ встать на ноги, а также характерное действие соревновательных стилей боевых искусств, где таким способом уходят от удержания, которое должно быть выполнено в положении лежа на лопатках. В реальной схватке это самое неблагоприятное положение. В нем ваш затылок и позвоночник полностью открыты для очень опасных ударов противника, которые он может наносить рукой или локтем и которые вы не сможете блокировать. К тому же вы легко доступны для разнообразных удушений сзади, замков шеи и болевых приемов на ноги. Если вас бросили вперед или перевернули на живот, сразу же перекатитесь на бок или на спину, перейдите в нижнее положение защиты, положение контроля ногами или же быстро поднимайтесь на ноги.

Положение сбоку от противника

К таким положениям относятся все случаи, когда один из борцов лежит на спине или на животе, а второй атакует с любого бока или со стороны головы. В таком положении обычно применяют болевые приемы, удушения или фиксирующие удержания. Возможны и удары. При чистом фиксирующем удержании (без болевых приемов) обычно удается удержать противника, контролируя две или три вершины воображаемого треугольника, образованного плечами и головой противника. Обычно контроля двух точек с помощью веса тела достаточно для эффективного удержания. Этот принцип очень важен в спортивных единоборствах, где правила запрещают удары, удушения и замки суставов.

СТОЙКИ

Выбираемые вами стойки будут зависеть от выполняемой техники, вашего стиля боевых искусств, личного вкуса и других факторов. В боевых искусствах используется множество самых разных стоек, и рассмотреть здесь их все невозможно. Тем не менее существует несколько основных стоек, которые можно встретить во многих практических или ориентированных на самозащиту стилях боевых искусств. Они будут рассмотрены в этой книге. В общем можно сказать, что лучше представлять себе стойки как связующие положения в сериях непрерывных движений, чем как строго заданные положения ног. Ограниченное понимание приведет к ограничениям техники и плохо скажется на вашей способности импровизировать в соответствии с постоянно меняющейся динамикой поединка. Большинство стоек можно условно разделить на две категории: естественные и боевые.

Естественные стойки

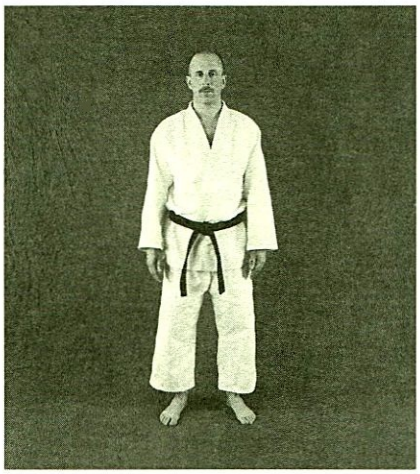
Естественные стойки похожи на обычные положения стоя или сидя. Нельзя предугадать заранее, когда и из какого положения придется защищаться, поэтому ученикам необходимо приобрести навыки применения приемов защиты именно из этих стоек. Это особенно важно для тех бойцов, которые предпочитают действовать незаметно и не привлекать внимания окружающих.

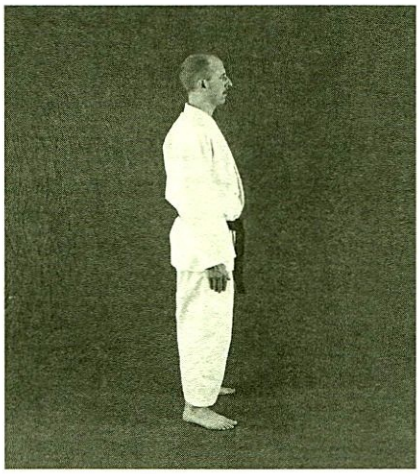
Боевые стойки

В боевых стойках положения рук, ног и туловища должны быть оптимальными для наиболее эффективных технических приемов. Существует много типов боевых стоек. Стойки 3—10 можно встретить во многих стилях боевых искусств. Они могут использоваться в самых разных ситуациях для самых разных технических действий — ударов руками и ногами, замков суставов, удушений и бросков.

1. Естественная стойка

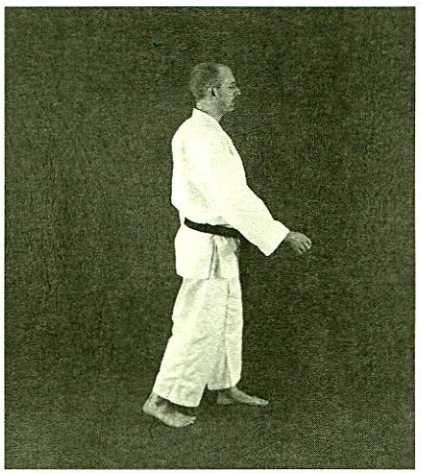
Распределение веса тела: равномерно на обе ноги. Эта базовая стойка часто используется, чтобы скрыть истинные намерения. Поставьте ноги на ширину плеч, колени немного согните. Руки открыты и свободно опущены вниз. Тело должно быть расслаблено и готово к быстрому перемещению. Положение рук и ног не должно выдавать подготовку к боевым действиям. Выражение лица спокойное.

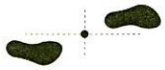


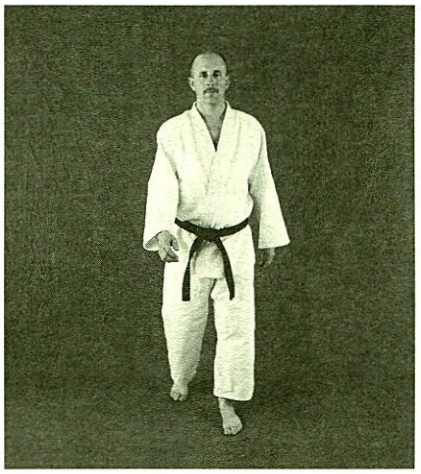


2. Передвижение в естественной стойке

Распределение веса тела: постоянно меняется. Это положение тела можно рассматривать и как стойку, и как атакующее перемещение. Оно используется для того, чтобы скрыть свою тактику и намерения, оставаясь все время в движении. Двигайтесь вперед обычным спокойным шагом, руки свободно опущены вниз, ноги перемещаются естественно. Непрерывное движение, в котором участвуют и ноги, и руки, и туловище, делает это положение идеальным для быстрого начала активных действий, таких, как удары, блоки, захваты или броски.

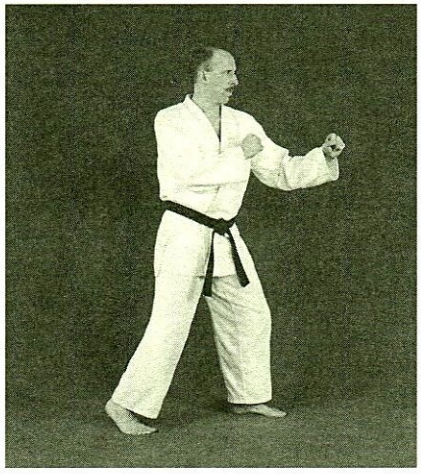


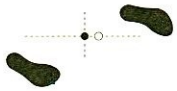


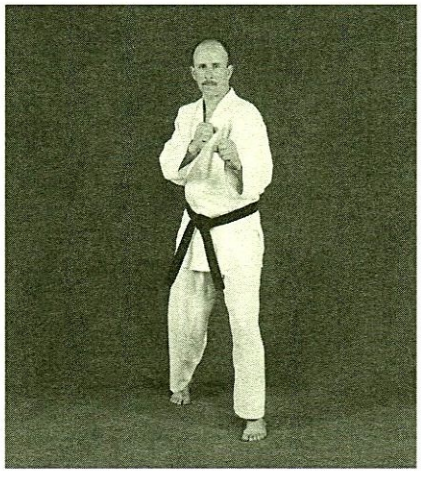


3. Передняя (боевая) стойка

Распределение веса тела: 50—60% веса на впереди стоящей ноге. Эта базовая боевая стойка обеспечивает хорошую подвижность, она может использоваться для быстрого движения и вступления в бой. Она очень хороша для выполнения ударов, захватов и бросков, но недостаточно устойчива для борьбы на близкой дистанции. Ноги на 1—1,5 ширины плеч. Стоящая сзади нога может опираться на всю подошву или на носок стопы. Такая стойка используется в самых разных стилях — от бокса до олимпийского тейквондо.

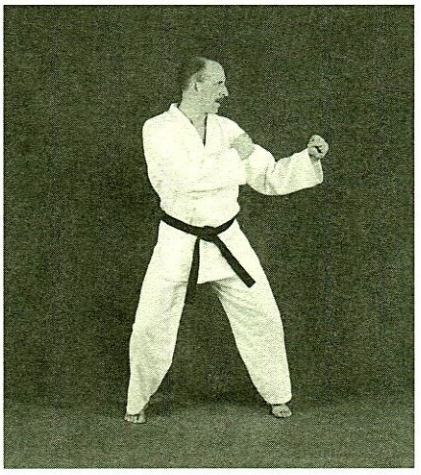


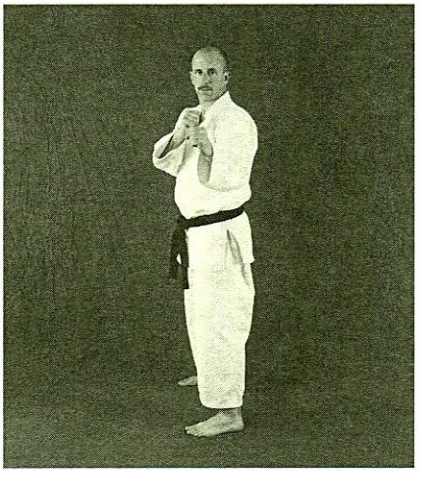




4. Боковая (боевая) стойка

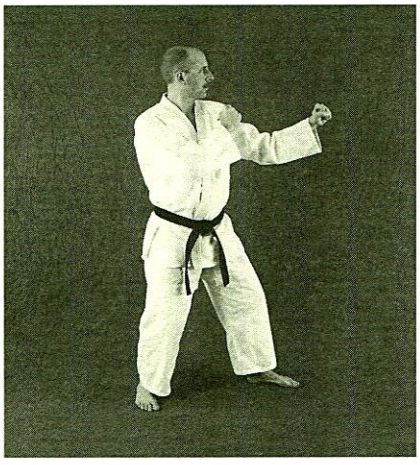
Распределение веса тела: равномерно на обе ноги. Из этой стойки удобно наносить удары ногами в стороны, назад и с разворотом. Она удобна и при защите от двух противников, нападающих с разных сторон. Положение не очень устойчиво, но позволяет быстро двигаться вперед и назад. Поставьте ноги примерно на полторы ширины плеч, немного согните колени. Линия плеч и линия таза параллельны линии ног. Для работы с противником, находящимся сзади, достаточно повернуть голову и переместить руки.

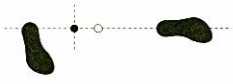


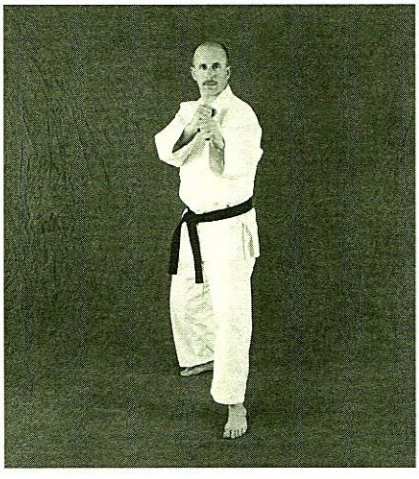


5. Задняя (боевая) стойка

Распределение веса тела: 50—75% веса тела на ноге, стоящей сзади. Эта базовая защитная стойка дает хорошее соотношение подвижности и устойчивости. Смещение веса тела на стоящую сзади ногу увеличивает возможности защиты — ногу, стоящую впереди, можно использовать для блоков и контрдействий. Поставьте ноги примерно на полторы ширины плеч, немного согните колени. Нога, стоящая впереди, повернута точно вперед, нога, стоящая сзади, повернута вбок под углом чуть меньше 90 градусов. Линия плеч и линия таза параллельны линии ног.

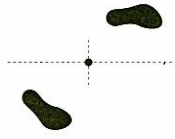


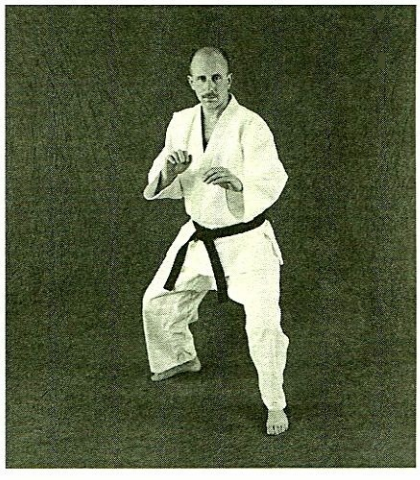




6. Стойка захвата (боевая)

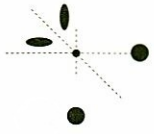
Распределение веса тела: равномерно на обе ноги. Эта базовая защитная стойка используется при борьбе, захватах и бросках. Она может быть очень устойчивой, но подвижность в ней небольшая. Поставьте ноги примерно на полторы ширины плеч, немного согните колени и разверните носки наружу. Линия плеч и линия таза параллельны линии ног. Таз и центр тяжести довольно низко — это нужно для увеличения устойчивости и защиты от возможного выведения из равновесия и от броска.





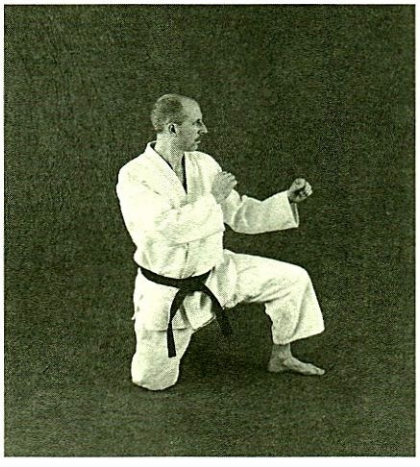
7. Стойка на двух коленях

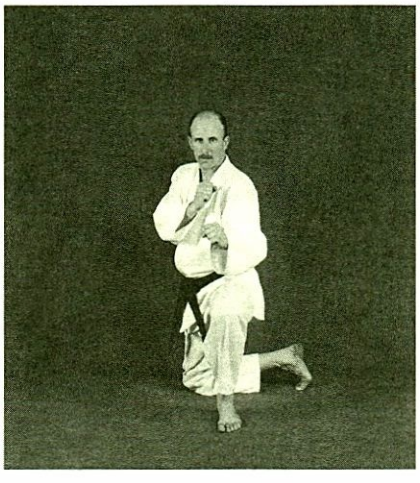
Распределение веса тела: равномерно с опорой на три точки. Такая стойка используется при работе на коленях или борьбе в партере. Поставьте колени на ширину плеч, стопы вместе, ноги согнуты одинаково. Стопы точно под бедрами, опора на подогнутые пальцы. Таз расположен точно над стопами, его высота относительно площади опоры может меняться в зависимости от ситуации. Из этой стойки легко перейти в нижнее положение защиты, а также подняться в стойку на одном колене или в положение стоя.



8. Стойка на одном колене

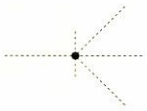
Распределение веса тела: равномерно с опорой на три точки. Такая стойка используется при работе на коленях или борьбе в партере, а также очень часто встречается в начале кувырка через плечо и на выходе из него. Поставьте колено и ногу примерно на ширину плеч, согнув колено примерно под 90 градусов. Согнутая в колене нога опирается на подогнутые пальцы. Из этой стойки легко перейти в стойку на двух коленях или в нижнее положение защиты, а также подняться в положение стоя.





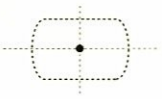
9. Естественное положение сидя

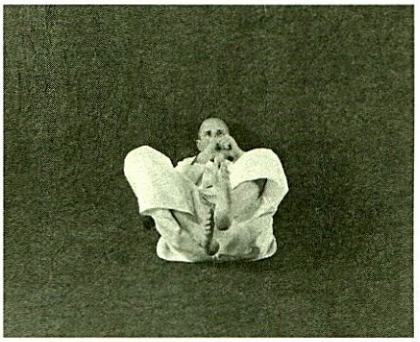
Это положение используется, когда вы хотите скрыть свои намерения или отдыхаете. Ноги скрещены, руки свободно лежат на бедрах. Не делайте никаких движений, показывающих ваше намерение нападать или готовность защищаться. Сохраняйте ненапряженное положение при приближении противника. Начинайте защитные действия неожиданно для противника, двигайтесь быстро.



10. Нижнее положение защиты

Это базовое положение, которое используется при защите от самых разных атак при нападении как одного, так и нескольких противников, находящихся в положении стоя. При его исполнении руки и ноги могут использоваться для блоков, ударов, захватов, а также для быстрых перемещений внизу.





Примечание:

Схемы передвижения ног, соответствующие стойкам и помещенные непосредственно под фотографиями, отражают авторские рекомендации. Они могут меняться в зависимости от индивидуальных предпочтений и конечной цели передвижения.

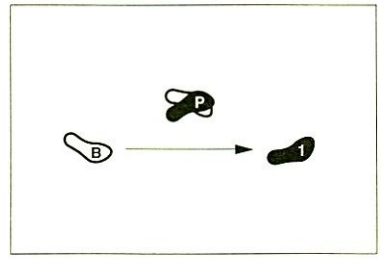
Маленький черный кружок обозначает приблизительное расположение центра тяжести, зависящее от распределения веса спортсмена (о чем говорится в тексте). Если задано определенное направление движения и соответствующее распределение веса тела (например, 50—70% веса приходится на сзади стоящую ногу), черный и белый кружочки показывают распределение веса.

Большой черный кружок показывает положение колена на земле. Черный эллипс показывает положение пальцев в положениях сидя и на коленях. Пунктирные линии под фото, иллюстрирующими «Нижнее положение защиты» (10), показывают положение торса.

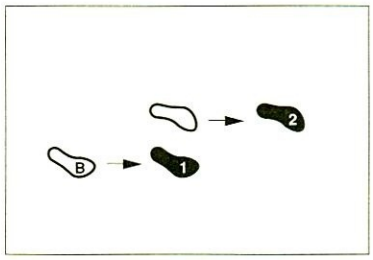
ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Большинство перемещений в положении стоя основано на 40 базовых шагах, которые можно комбинировать или менять, создавая бессчетное множество движений. Борцы обычно предпочитают короткие шаги и широкие стойки, обеспечивающие хорошую устойчивость и лучшую защиту от возможного броска или выбивания ноги со стороны противника. Шаги 31—40 — это перемещения, которые обычно используются при борьбе на короткой дистанции.

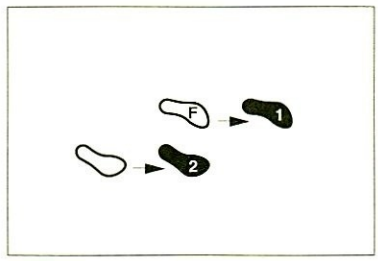
Обозначения:
P — вращение
B — нога, стоящая сзади
F — нога, стоящая впереди
1, 2 — последовательность движений



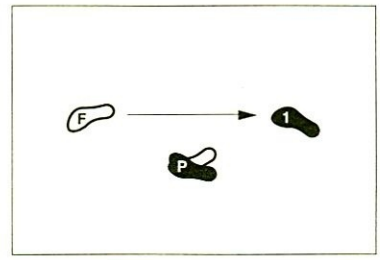
1. Шаг вперед



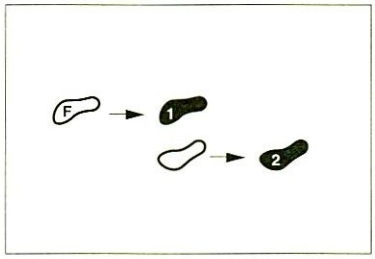
2. Скользящий шаг вперед



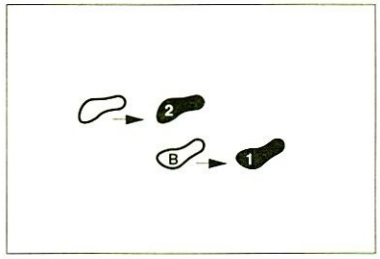
3. Шаркающий шаг вперед



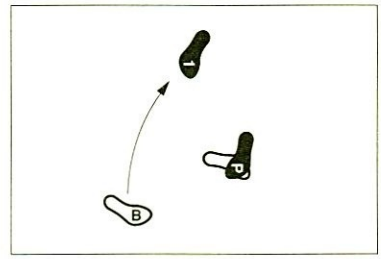
4. Шаг назад



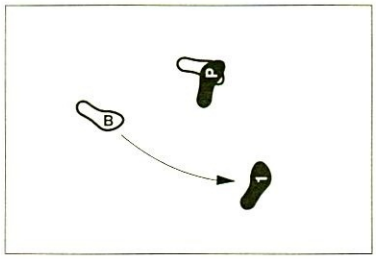
5. Скользящий шаг назад



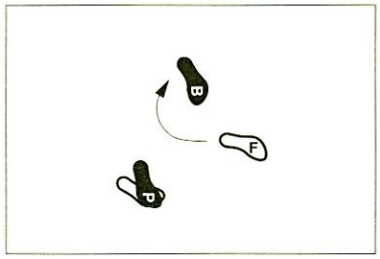
6. Шаркающий шаг назад



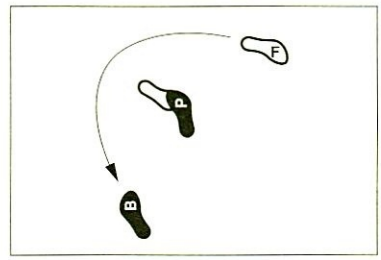
7. Шаг в сторону — передний разворот (левый)



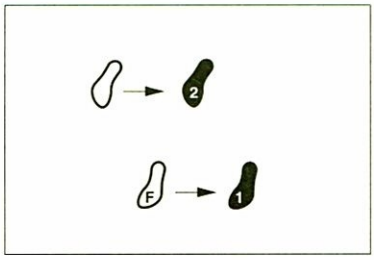
8. Шаг в сторону — передний разворот (правый)



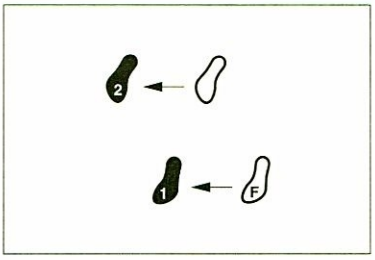
9. Шаг в сторону — задний разворот (левый)



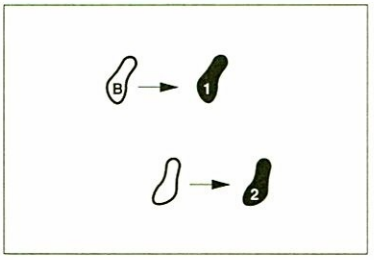
10. Шаг в сторону — задний разворот (правый)



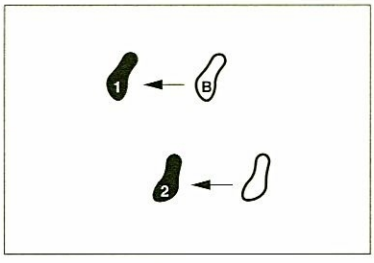
11. Скользящий шаг в сторону (передний левый)



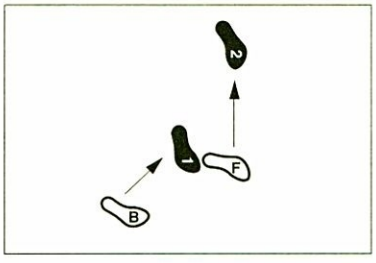
12. Скользящий шаг в сторону (передний правый)



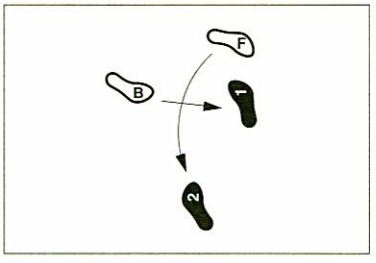
13. Скользящий шаг в сторону (задний левый)



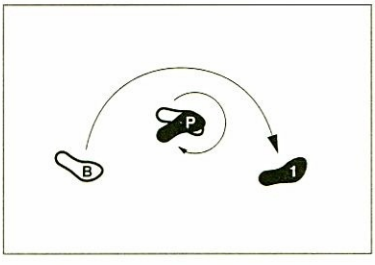
14. Скользящий шаг в сторону (задний правый)



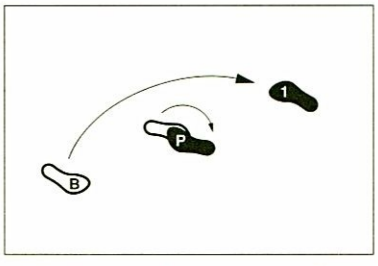
15. Скользящий шаг в сторону с шагом влево



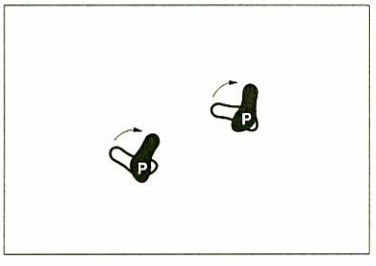
16. Скользящий шаг в сторону с шагом вправо



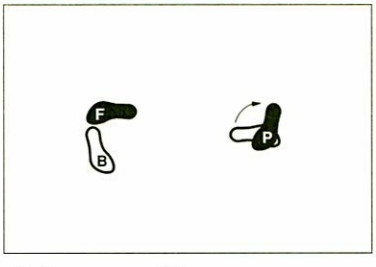
17. Шаг с разворотом (лицом вперед)



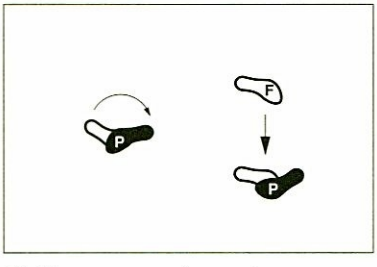
18. Шаг с разворотом (лицом назад)



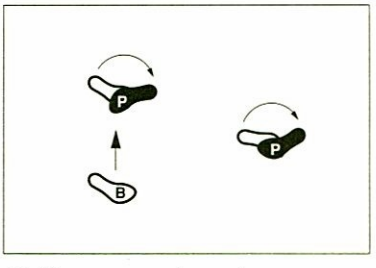
19. Поворот на 90 градусов



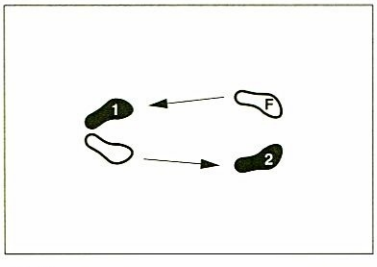
20. Поворот на 180 градусов



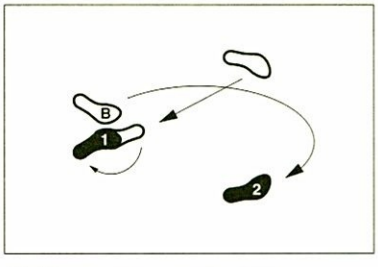
21. Шаг-разворот (вперед)



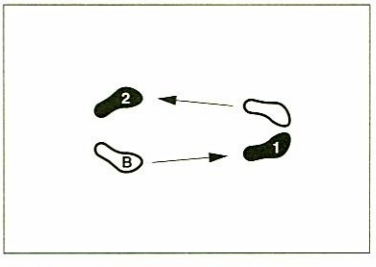
22. Шаг-разворот (назад)



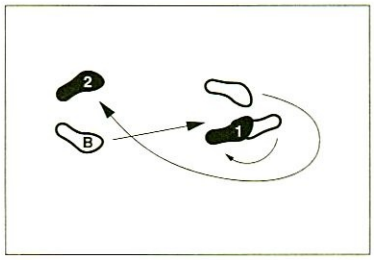
23. Уход вперед



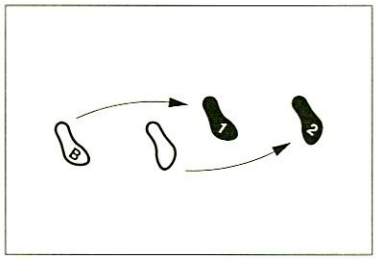
24. Уход вперед с разворотом



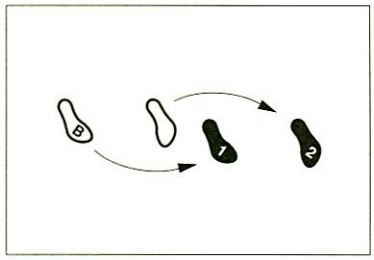
25. Отход назад



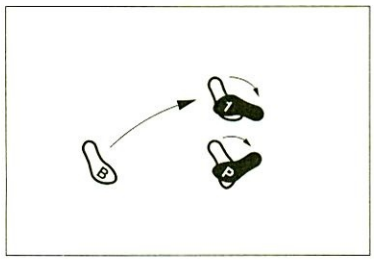
26. Отход назад с разворотом



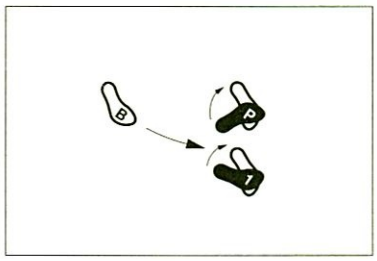
27. Поперечный шаг сзади



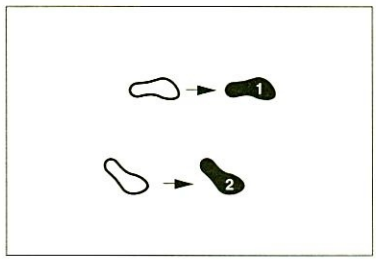
28. Поперечный шаг спереди



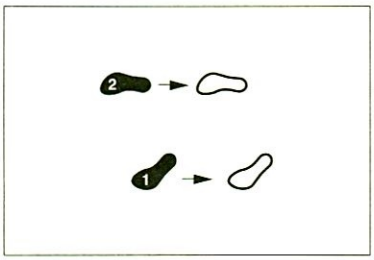
29. Поперечный шаг сзади с разворотом



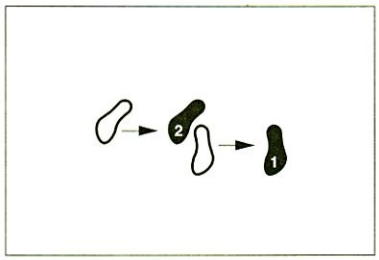
30. Поперечный шаг спереди с разворотом



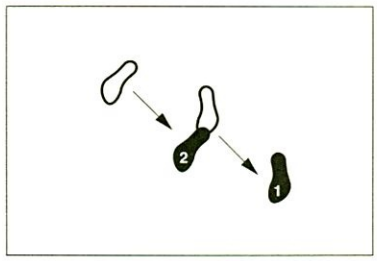
31. Шаркающий шаг вперед



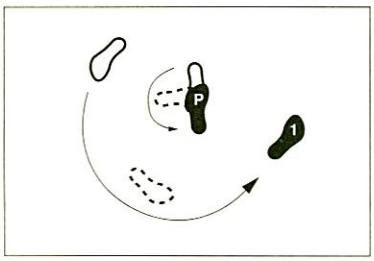
32. Шаркающий шаг назад



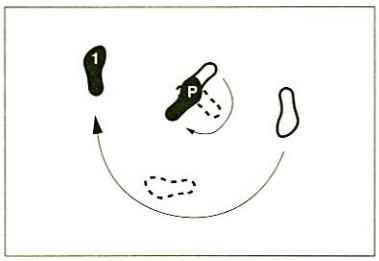
33. Шаркающий шаг в сторону



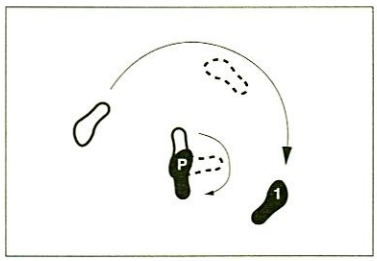
34. Шаркающий шаг по диагонали



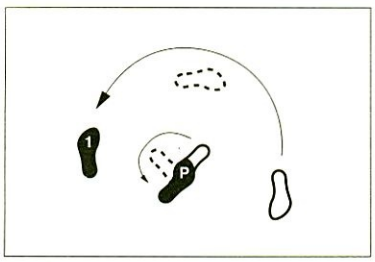
35. Поворот вперед (по часовой стрелке)



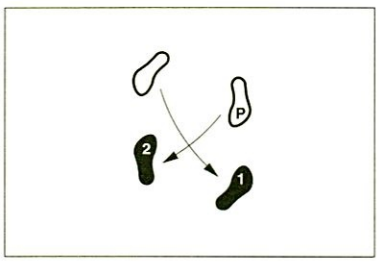
36 Поворот вперед (против часовой стрелки)



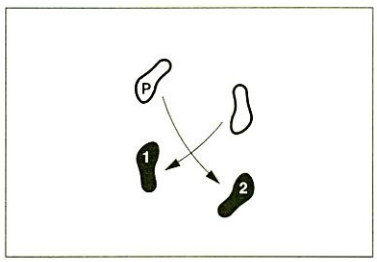
37. Поворот назад (по часовой стрелке)



38 Поворот назад (против часовой стрелки)



39. Поворот двумя шагами (против часовой стрелки)



40. Поворот двумя шагами (по часовой стрелке)

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В НИЖНЕМ ПОЛОЖЕНИИ

В боевых искусствах используется самая разная техника перемещений в нижнем положении. Перемещение возможно в положениях на коленях, сидя и лежа при работе с противником или несколькими противниками, находящимися в любом положении, в том числе стоя, в прыжке, сидя или лежа. Как и при работе стоя, при выполнении атакующих и защитных действий в партере используется специальная техника перемещения. Перемещение применяется и в целях ухода из зоны контакта. Необходимость перемещений в нижнем положении может возникнуть в одном из следующих случаев:

- противник провел бросок;
- вы поскользнулись или споткнулись;
- вы выполняете технику, предусматривающую собственное падение;
- на вас напали, когда вы сидели или лежали;
- вы не можете стоять из-за травмы ноги;
- вы не можете стоять из-за недостатка места;
- вам нельзя подниматься из-за опасности находиться в положении стоя (стрельба, взрывы, работающие механизмы);
- вас держат или связали;
- вы предпочитаете работу в партере.

В этой книге классификация техники борьбы в партере дается по формам перемещения. Существует одиннадцать основных типов перемещения в нижнем положении:

1. Шаги на коленях.
2. Шаги с подниманием коленей.
3. Шаги с подтягиванием коленей.
4. Шаги краба.
5. Шаги обезьяны.
6. Поворот с опорой на ягодицы.
7. Кувырок вперед через плечо.
8. Кувырок назад через плечо.
9. Кувырок вперед.
10. Перекат в сторону.
11. Боковое переползание.

Ниже рассматриваются все одиннадцать типов базовых перемещений в нижнем положении. Некоторые из этих движений, например кувырки через плечо, встречаются очень часто, другие используются редко и, как правило, связаны с определенной техникой и имеют конкретную цель. Сюда относятся, например, шаги краба и боковое переползание. Дополнительные специальные методы перемещения в нижнем положении, которые используются для уходов и контрдействий в партере, рассмотрены в практическом применении в разделе о защите в положении лежа.

1. Шаги на коленях

Значительная часть шагов из тех сорока, которые рассмотрены при описании перемещения стоя, может выполняться и на коленях, при этом делаются шаги коленом и повороты на колене. Перемещаясь, держите стопы вместе и под тазом. В неподвижном положении вес тела должен быть равномерно распределен между стопами и коленями. При движении вес смещается в одну и в другую сторону. Руки должны оставаться свободными, чтобы можно было использовать их для нападения или для защиты. При смене стойки сделать шаг вперед или назад поможет поворот верхней части корпуса.

2. Шаги с подниманием коленей

При перемещении с подниманием коленей чередуют стойки на двух коленях и на одном колене. Такое перемещение позволяет преодолевать большое расстояние за короткое время. Стойка меняется при каждом шаге — поднимается то левое, то правое колено. Это же движение используется и как начальная стадия для перехода в положение стоя.

3. Шаги с подтягиванием коленей

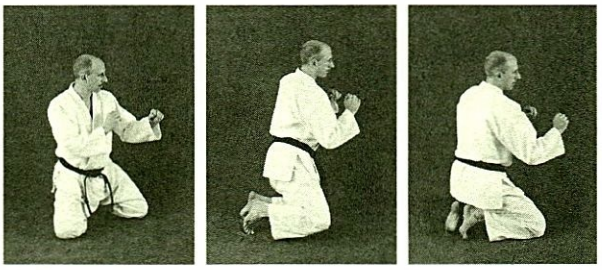
При таком перемещении обе руки используются как опора для подтягивания тела и передвижения в нужном направлении, обычно вперед или назад. В повседневной жизни таким способом перемещаются безногие инвалиды, подходит он и для случаев, когда ноги сломаны или потеряли чувствительность. В боевых искусствах такой способ дает очень быстрое передвижение, но руки при этом заняты, а это очень серьезный недостаток.

4. Шаги краба

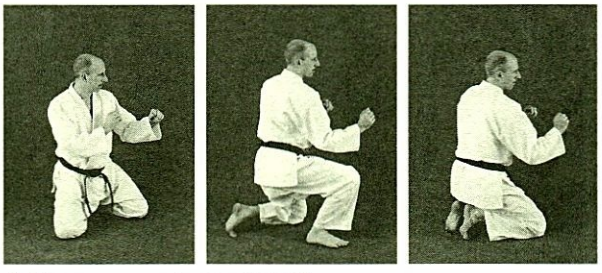
При таком перемещении обе руки и обе ноги используются для движения в любом направлении. Спина повернута к полу, таз может быть поднят высоко или немного касаться опоры. Здесь возможны разные комбинации и разная последовательность движений рук и ног. Шаги краба часто используют при защите в нижнем положении от противников, которые находятся в положении стоя. Они также очень удобны для выполнения ударов и блоков ногами.

5. Шаги обезьяны

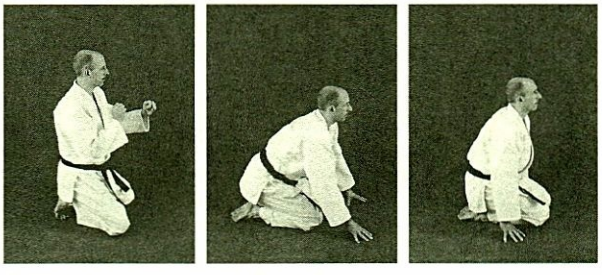
При этом способе перемещения движение осуществляется обеими руками и обеими ногами в любом направлении. Его отличие от шагов краба в том, что передвижение осуществляется в положении на четвереньках спиной вверх. Такой тип перемещения обычно применяют в помещении с низким потолком и случае угрозы сверху. Возможны разные комбинации движения рук и ног. Обычно вес переносится на левую руку и левую ногу с перемещением вперед правой ноги и правой руки, затем наоборот. Ноги можно ставить близко (рис. 5.1) или широко (рис. 5.2). Такие шаги напоминают движение обезьяны на четвереньках — отсюда и название. Из этого положения можно легко перейти в положение стоя.



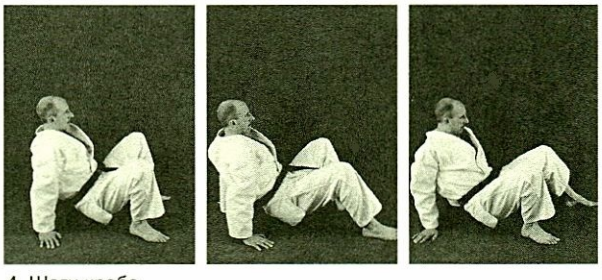
1. Шаги на коленях



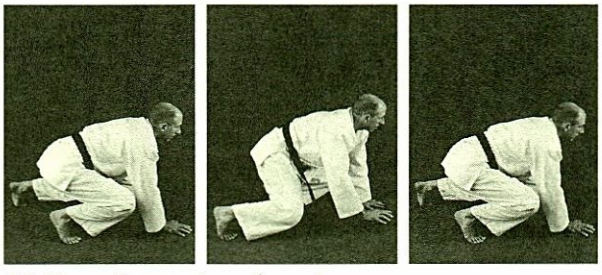
2. Шаги с подниманием коленей



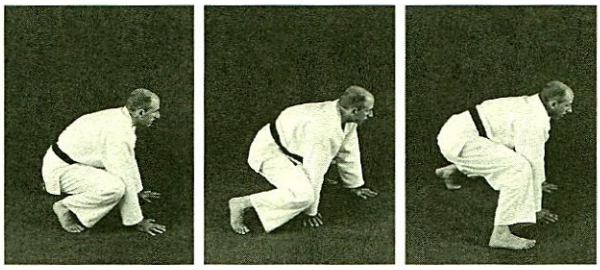
3. Шаги с подтягиванием коленей



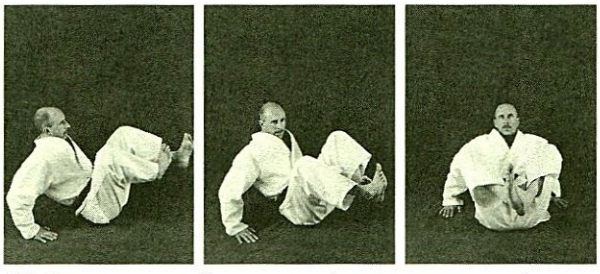
4. Шаги краба



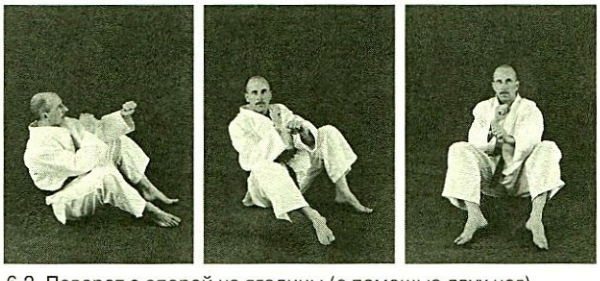
5.1. Шаги обезьяны (ноги близко)



5.2. Шаги обезьяны (ноги широко)



6.1. Поворот с опорой на ягодицы (с помощью двух рук)



6.2. Поворот с опорой на ягодицы (с помощью двух ног)

6.3. Поворот с опорой на ягодицы (с помощью руки и ноги)

6.4. Поворот с опорой на ягодицы (с помощью одной ноги)

6. Поворот с опорой на ягодицы

В этом перемещении тело вращается на ягодицах, поворачиваясь на 360 градусов. Поворот с опорой на ягодицы обычно выполняют из свободного положения сидя или из нижнего положения защиты. Он часто используется для корректировки позиции при защите от нескольких противников, пытающихся окружить вас. Существуют четыре основных варианта этого движения. Они различаются положением рук и ног для опоры и для отталкивания.

В первом варианте (рис. 6.1) вращение создается двумя руками, а обе ноги свободны и могут использоваться для блоков, ударов или бросков.

Во втором (рис. 6.2) — для движения используются обе ноги, а руки свободны и могут выполнять технические действия.

В третьем (рис. 6.3) — движение создается одной рукой и одной ногой, а вторая рука и вторая нога используются для выполнения техники. Есть четыре способа такого перемещения, они соответствуют четырем возможным сочетаниям руки и ноги.

В четвертом (рис. 6.4) — движение создается одной ногой, а остальные конечности свободны и могут использоваться для исполнения техники. Этот вариант эффективен тогда, когда требуется только небольшое перемещение. Здесь для атаки и защиты освобождено больше конечностей, чем в других вариантах, но движение более ограниченно и довольно медленно.

Возможен и вариант перемещения с использованием одной руки, если мышцы рук досаточно сильные. Поворот с опорой на ягодицы легко перевести в шаги краба, если требуется перемещение по прямой.

7. Кувырок вперед через плечо

Кувырок вперед через плечо может использоваться в оборонительных и наступательных целях. Он применяется: для защиты при выполненном противником броске, для перемещения в нижнее положение, для вы-

полнения ударов ногами с переходом в нижнее положение и для переходов как в положение стоя, так и из положения стоя в положение лежа. Если вас сильно бросили вперед или с большой высоты, кувырок поможет избежать травмы. Согласно законам физики круговое движение значительно уменьшает трение и снижает силу удара о землю. При кувырке через плечо тело человека вращается как шар (см. схему на с. 42).

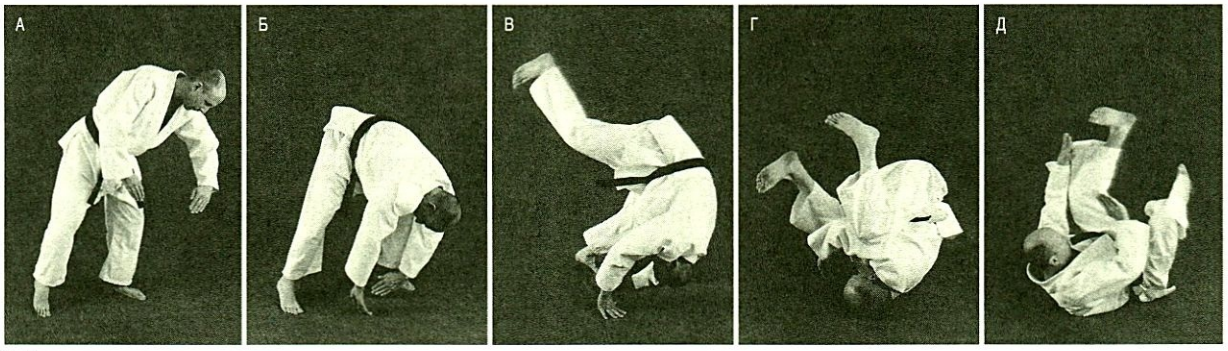
Выполнение кувырка вперед через плечо

А. Сделайте шаг ногой вперед, ноги на ширине плеч. Начинать выполнение приема надо с руки, соответсвующей ноге, стоящей впереди. Ребро ладони и наружная сторона предплечья повернуты к полу, локоть и запястье согнуты так, что рука образует дугу.

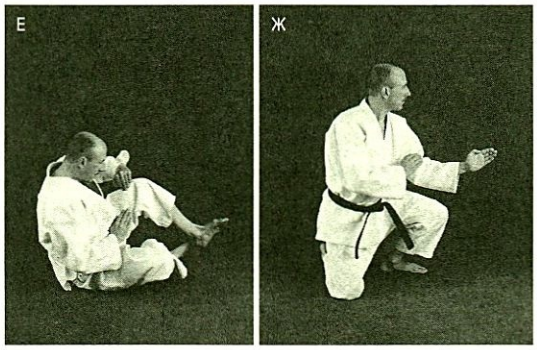
Б—В. Наклонитесь вперед, опустите согнутую руку круговым движением между ног (как бы обхватывая большую бочку). Тело по инерции повторяет движение руки. Здесь важна координация движения руки и вертикального вращения плеч и таза. При желании возможна опора на вторую руку, она ставится пальцами вперед, образуя с двумя ногами треугольник. При выполнении кувырков с большой высоты опирайтесь на обе руки, которые направляют движение.

Г—Д. Перекатитесь по наружной стороне предплечья и по лопатке, затем по диагонали через спину и таз (если впереди была левая рука, то перекат завершится на согнутой правой ноге), подтяните подбородок к груди. Голова и поясница не должны касаться пола. Обе руки как бы двигаются по одному кругу.

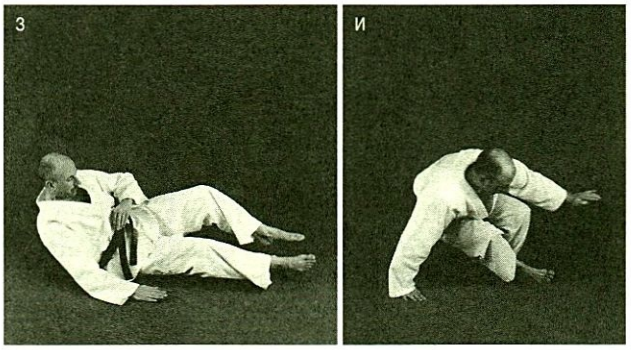
Е—Ж. В первом варианте выхода из кувырка вперед через плечо (два основных варианта рассмотрены ниже) держите обе ноги согнутыми. Используйте силу инерции для выхода в стойку на колене или в поло-



7. Кувырок вперед через плечо



Кувырок вперед через плечо — выход с опорой на согнутую ногу



Кувырок вперед через плечо — выход с выпрямлением ноги и опорой на руку

жение стоя. Можно продолжить кувырок или перейти на боковой перекат и выйти в нижнее положение защиты. Такое движение необходимо, если вы хотите остаться внизу или если противник после броска продолжает удерживать вашу руку.

Положения ног на выходе

Ноги на выходе из кувырка вперед через плечо могут быть согнуты или выпрямлены. В первом случае нога, находящаяся впереди, согнута в колене как минимум под 90 градусов, голень стоит вертикально. Нога, исходно находившаяся сзади, сильно согнута и подобрана под бедро, бедро касается пола. Положение ног напоминает цифру 4 и используется в некоторых верхних страховках. Для кувырков такое положение выхода считается наилучшим, поскольку оно естественно выводит в стойку на колене или в положение стоя, оставляет руки свободными для нападения или защиты, делает возможным немедленный удар ногой или переход в нижнее положение защиты, облегчает переход к дополнительным перекатам и уменьшает нагрузку в боковом направлении на колено ноги, находящейся сзади. При выполнении кувырка на жесткой поверхности существует опасность повреждения голеностопного сустава согнутой ноги. Поробуйте добиться уменьшения контакта сустава с полом за счет выхода на подушечки пальцев ноги или же используйте второй вариант выхода.

Во втором варианте выхода из кувырка вперед через плечо нога, исходно находившаяся сзади, немного сгибается к колене и выводится скрестным движением вперед ноги, исходно стоявшей впереди. Такой вариант обычно используют при падении на бок и в том случае, если вы хотите продолжить действия внизу. Из такого положения подняться без помощи рук и без использования момента движения сложно. При выполнении кувырка на твердой поверхности такая форма выхода более безопасна для голеностопного сустава ноги, находящейся сзади.

8. Кувырок назад через плечо

Этот прием используется для достижения тех же целей, что и кувырок вперед через плечо. По своей сути он является полной противоположностью кувырка через плечо вперед.

Выполнение кувырка назад через плечо

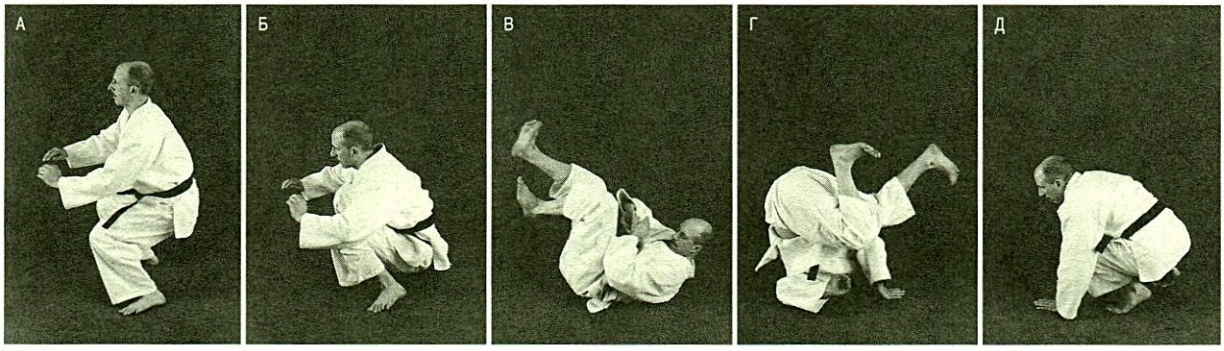
А—Б. Начиная движение из положения стоя, присядьте, опуская таз к полу. Можно использовать вход приседанием на двух ногах, вход с вытягиванием одной ноги вперед и вход с постановкой ноги на колено.

В—Г. Сгруппируйте тело — спина должна быть выгнута, подбородок прижат к груди. Присядьте, опрокиньтесь назад и выполните кувырок через любое плечо. На выходе сделайте упор на противоположную руку.

Д. Закончите движение переката приземлением на подушечки пальцев ног с опорой на ладони. Перейдите в положение на колене или в положение стоя.

Варианты выполнения кувырка назад через плечо

При выполнении кувырка назад через плечо можно использовать вход приседанием на двух ногах, вход с вытягиванием одной ноги вперед и вход с постановкой ноги на колено. Выбор варианта входа зависит от личного предпочтения и от техники, которая связана с этим движением. Например, вход приседанием на двух ногах (рис. 8.1) часто используют, если собираются выполнить какое-то действие двумя ногами одновременно в нижнем положении (например, двойной удар). Вход с вытягиванием ноги вперед (рис. 8.2) может использоваться для удара ногой одновременно с переходом вниз, а также при травме колена, если невозможно согнуть ногу. Вход с постановкой ноги на колено (рис. 8.3) часто используют при отходе назад. Все три формы входа мо-



8.1. Кувырок назад через плечо — вход приседанием на двух ногах

8.2. Кувырок назад через плечо — вход с вытягиванием ноги вперед

8.3. Кувырок назад через плечо — вход с постановкой ноги на колено

гут быть связаны с определенной техникой бросков с переходом в нижнее положение. (См. «Движения перехода».) Вам следует освоить все три метода, чтобы обеспечить себе возможность правильного выбора в сложившейся ситуации.

9. Кувырок вперед

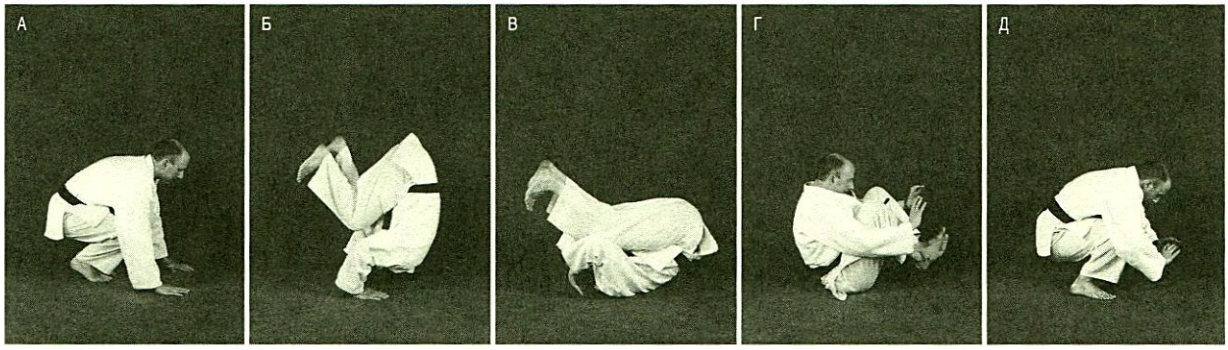
Кувырок вперед отличается от кувырка вперед через плечо тем, что движение в нем происходит по прямой и ноги исходно стоят рядом. Движение идет через обе лопатки и вдоль спины. Обычно используются обе руки. Кувырок вперед может использоваться для тех же целей, что и кувырок вперед через плечо, хотя его выполнение менее безопасно, особенно в сочетании с прыжком вверх или после броска, проведенного противником. В большинстве школ боевых искусств его применяют редко, хотя в отдельных ситуациях он может быть очень полезен.

Выполнение кувырка вперед

А—Б. Поставьте обе ладони на пол, немного согнув руки в локтях. Подберите голову, прижимая подбородок к груди. Сгруппируйте тело, скруглив спину.

В—Г. Наклонитесь вперед, поднимая таз над головой. Осуществите кувырок на верхней части спины и плечах, опираясь на обе ладони. При исполнении голова не должна касаться пола, чтобы не повредить шейный отдел позвоночника.

Д. На выходе держите обе ноги согнутыми, сохраняйте группировку, руки вытягивайте вперед. Используйте силу инерции для того, чтобы встать или перейти в следующий кувырок. Старайтесь не помогать себе руками на выходе, поскольку руки могут понадобиться для нападения, защиты или перехода к следующему движению. Кроме того, постановка рук назад нарушает движение плеч и верхней части тела вперед, которое очень важно для завершения кувырка и выхода на ноги.



9. Кувырок вперед

10. Перекат в сторону

Перекат в сторону используется для бокового перемещения при защите от противников, находящихся в положении стоя, из положения на коленях или лежа. Такой перекат часто используется при работе в партере для перехода к захвату, удаления от противника или для перехода из положения под противником в положение над ним. Начало движения часто используется при нанесении из исходного положения сидя удара ногой назад по противнику, который стоит. При защите из нижнего положения от нескольких противников, которые находятся в положении стоя, боковой перекат позволяет быстро чередовать положения, разворачиваясь на 180 градусов (рис. 10.1, А—В).

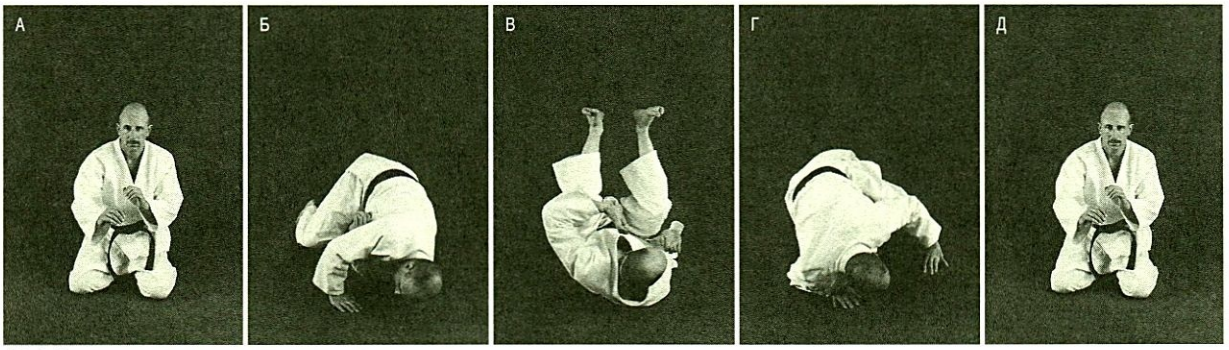
На фото показаны три основных варианта переката в сторону. Возможны и другие варианты с использованием разных сочетаний положений с опорой на одно колено, на два колена и сидя на входе и на выходе. Эти варианты включают: переход из положения на двух коленях в положение на двух коленях, переход из положения на двух коленях в положение на одном колене, переход из положения на одном колене в положение на двух коленях, переход из положения на одном колене в положение на одном колене, переход из положения на двух коленях в нижнее положение защиты, переход из положения на одном колене в нижнее положение защиты, переход из нижнего положения защиты в положение на двух коленях, переход из нижнего положения защиты в положение на одном колене.

Выполнение переката в сторону

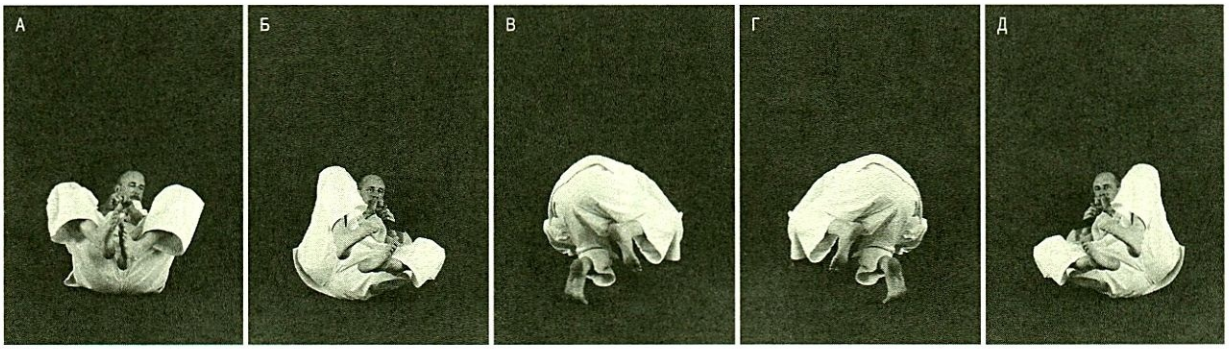
Прижмите руку по ходу движения к телу, перекатитесь через спину, прижимая колени к груди. На первых двух сериях рисунков перекат выполняется с согнутыми ногами. Вы касаетесь пола коленями и подушечками пальцев ног. В середине второй последовательности движений (рис. 10.2, В, Г) часто выполняют удар ногой назад. В третьей последовательности (рис. 10.3) перекат в сторону выполняется с прямыми ногами — они вытянуты в середине движения и частично подобраны при переходе на спину. При перекате в положении лежа ноги были бы вытянуты все время.

11. Боковое переползание

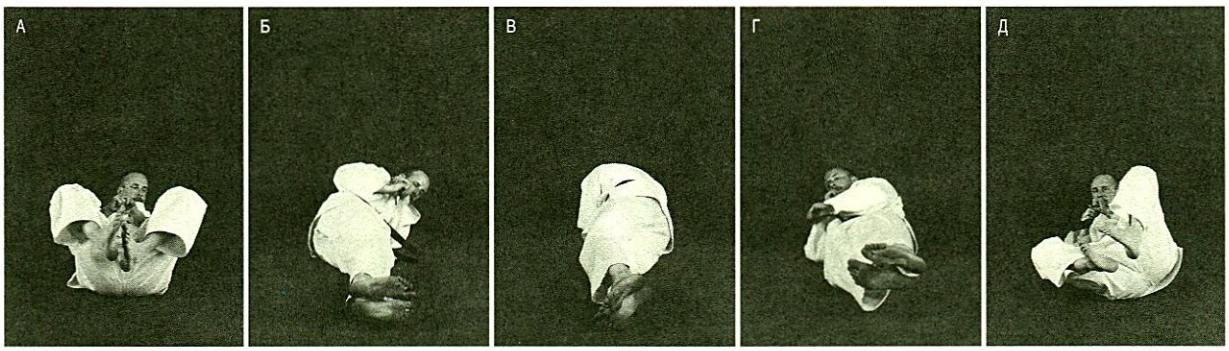
Это движение используется для уходов в положении лежа — при борьбе в партере или при выполняемом противником удержании корпусом. Такой способ перемещения может использоваться и в тех случаях, если руки и ноги связаны (по отдельности), если серьезно повреждены ноги или если необходимо оставаться внизу из соображений безопасности (стрельба, опасная природная обстановка, желание остаться незамеченным). Движение производится на боку, в нем участвуют мышцы живота, кисти, руки и плечи.



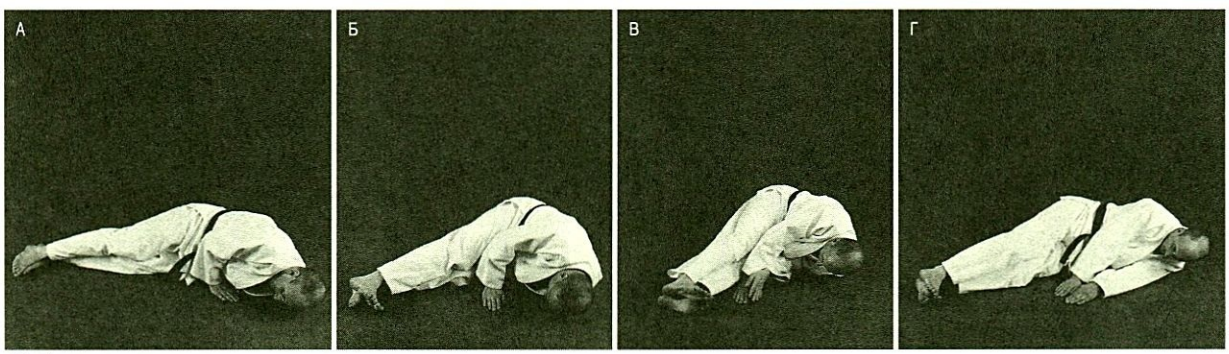
10.1. Перекат в сторону из положения на коленях



10.2. Перекат в сторону из положения сидя



10.3. Перекат в сторону из положения сидя с вытягиванием ног



11. Боковое переползание

Отработка кувырков и перекатов через плечо

Движения кувырков и перекатов надо отрабатывать из положений в прыжке, стоя, на ходу и на бегу, на коленях, сидя и лежа — обязательно на обе стороны. Надо отрабатывать и разные варианты выхода — в положение лежа, сидя, на коленях, стоя.

Осваивать кувырки и перекаты начинают из положения на коленях. Затем пробуйте кувырки и перекаты из положений стоя и на бегу, постепенно увеличивая высоту и длину прыжка. Тренируйтесь только на упругом мягком покрытии, пока не достигнете хорошего уровня. Далее переходите на траву, затем — на деревянный пол и различные естественные поверхности. Помните, что злоупотребление кувырками и перекатами на жесткой поверхности приводит к повреждениям суставов, связок и костей, которые будут тем больше, чем ниже ваш технический уровень. Травмы плеча, ключицы, колена требуют очень длительного лечения и иногда приводят к инвалидности.

Характерные проблемы

В начале освоения кувырков и перекатов через плечо часто наблюдается такая ошибка, как резкое приземление на локоть или на плечо руки, находящейся впереди. Обычно это происходит из-за поджимания локтя, когда создается недостаточный вращательный момент, из-за переноса веса тела на руку или из-за отсутствия отведения направляющей руки назад между ногами. Последствия этих ошибок очень неприятны и могут привести к травме. Осваивать движения кувырков и перекатов через плечо надо с опытным учителем.

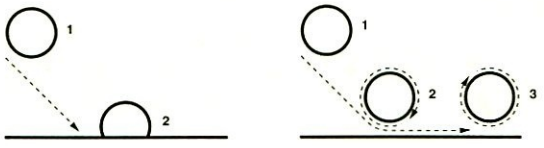
Еще одна характерная проблема — не получается закончить кувырок, чтобы встать на ноги. Если вы падаете назад или если вам приходится помогать себе руками, чтобы встать, значит, инерция вашего вращательного движения недостаточна. Возможно также, что у вас недостаточная группировка и верхняя часть туловища тормозит движение. Единственный случай, когда используется опора на одну руку, — это выход с выпрямлением ног после выполнения кувырка вперед. Обычно руки при перекате свободны и готовы для защиты или нападения, особенно при выполнении бросков с переходом в нижнее положение и при выходе в положение стоя лицом к лицу с противником.

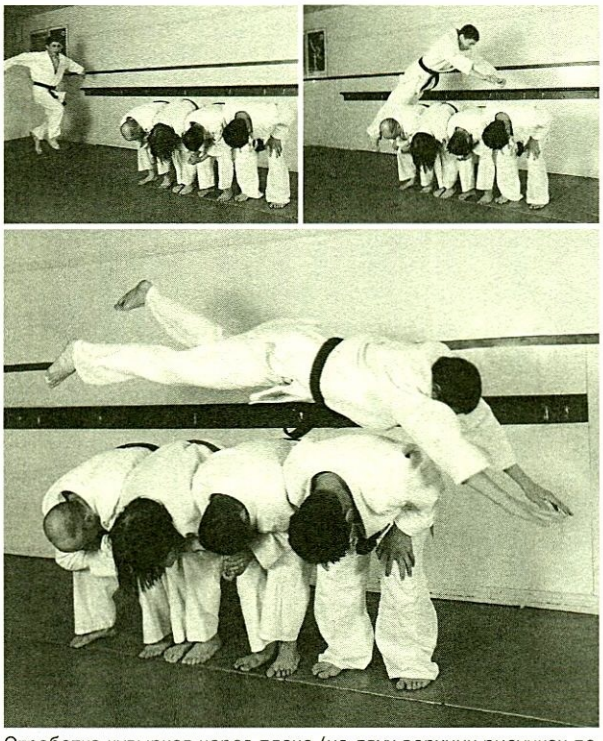
При выполнении правильного кувырка или переката на спине вы должны производить минимум шума и минимально давить на поверхность. Следите за тем, чтобы движение выполнялось по прямой линии вперед, а не в сторону. Помните: если ноги или все тело тяжело шлепаются об пол, это может привести к травме, особенно на твердой поверхности. В старые времена ученик должен был выполнить кувырок по рисовой бумаге бесшумно и не порвать ее. Сейчас эта «тишина», или «гармония тела и земли», остается столь же важной задачей отработки кувырков и перекатов через плечо.

На схемах внизу показаны принципы уменьшения степени повреждения при кувырках и перекатах любого типа. Заметьте, что вращательное движение имеет здесь решающее значение. На рисунках (с. 43) показаны некоторые упражнения, применяемые при отработке кувырков и перекатов через плечо, а также некоторые возможности практического применения этих приемов.

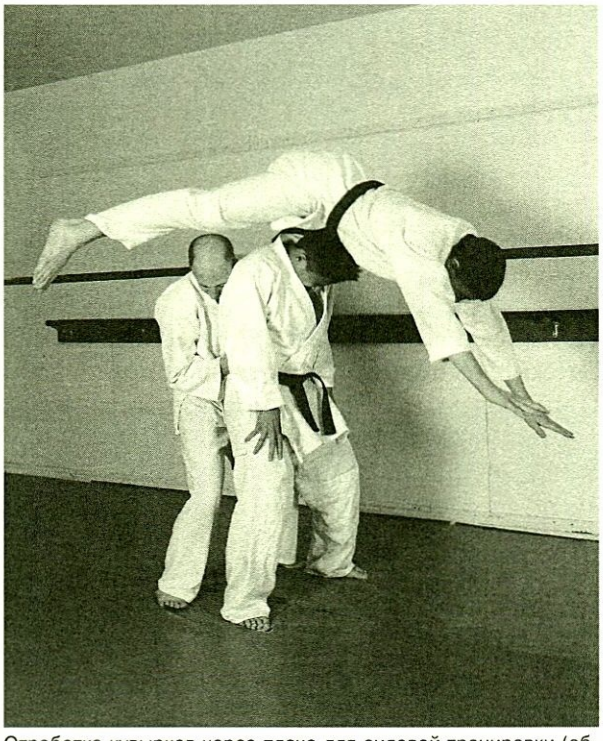
Перераспределение силы при перекате

Слева: В нормальном состоянии сила тяжести и сила трения концентрируются для сопротивления удару.
Справа: Сила тяжести и сила трения ослаблены и перенаправлены вращательным движением.

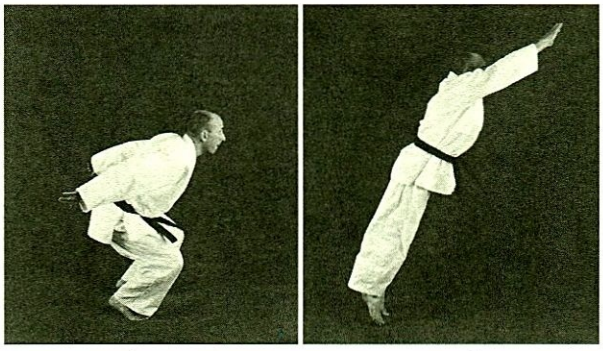




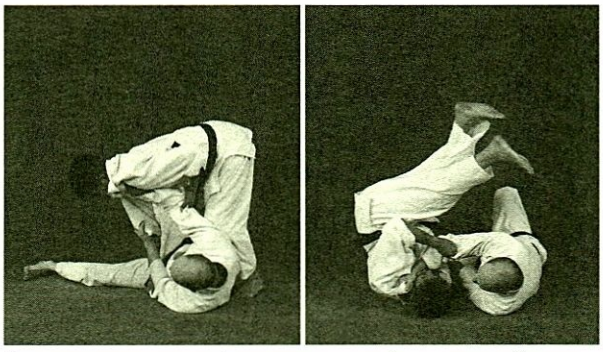
Отработка кувырков через плечо (на двух верхних рисунках показана последовательность выполнения упражнения)



Отработка кувырков через плечо для силовой тренировки (обратите внимание: вес спортсмена, выполняющего кувырок, и его стоящих партнеров одинаков)



Для того чтобы кувырок получился высоким, разбегитесь, подпрыгните, опуститесь на обе ноги и сильно оттолкнитесь от земли



Последовательность зафиксированных на фото движений показывает, как кувырок через плечо защищает падающего при броске

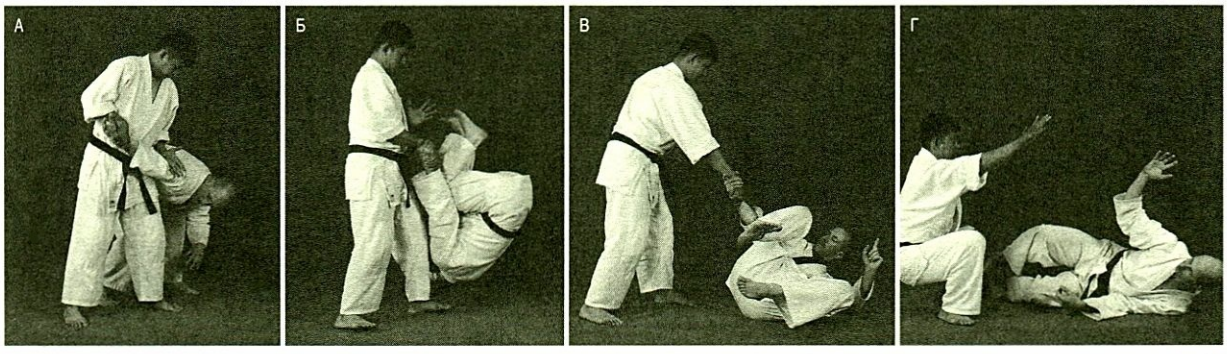


Фото А—Г иллюстрируют два типа движений в нижнем положении: защищающийся применяет кувырок через плечо, дабы избежать захвата руки (А—Б); затем он выполняет переворот на ягодицах и возвращает ноги в исходное положение

ДВИЖЕНИЯ ПЕРЕХОДА

Здесь рассмотрены движения, используемые для перехода из положения стоя в нижнее положение и наоборот. Такие переходы могут оказаться необходимыми или предпочтительными по тем же причинам, которые указаны в разделе о перемещениях. Рассматриваемые здесь движения можно выполнять по отдельности и комбинировать их. Возможности практического применения этих движений в сочетании с подходящими ударами, захватами и бросками рассматриваются в следующих разделах.

Переход из положения стоя в нижнее положение

Существуют определенные движения, применяемые для перехода из положения стоя в положение сидя, на коленях или лежа (см. рис. на с. 45, 46). Эти движения иногда называют движениями входа в партер или движениями перехода в партер. Они часто совмещаются с бросками и ударами ногами, выполняемыми с переходом в нижнее положение. Далее рассматриваются наиболее характерные движения такого типа.

1—3. Переход в нижнее положение с посадкой вниз

Существует три способа перехода в нижнее положение с перекатом на спину: с опорой на две ноги; с опорой на одну ногу и выведением другой ноги вперед; с опорой на одно колено.

4. Переход в нижнее положение кувырком назад через плечо

Этот метод применяют при переходе в нижнее положение со смещением назад, часто после толчка или подножки противника. Кувырок назад через плечо может выполняться с использованием любого из трех рассмотренных ранее входов.

5—6. Переход в нижнее положение кувырком вперед через плечо

Переход в нижнее положение с одновременным сокращением дистанции производится кувырком вперед через плечо с приходом в положение защиты лежа или в положение на колене.

7—8. Переход в нижнее положение кувырком вперед с опорой на одну или обе руки

Эти методы используются в случае, если вы хотите опуститься вертикально вниз, например для выполнения ударов ногами. Метод с опорой на одну руку применяется, если вы хотите оставить вторую руку свободной для блоков и захватов. Опора на две руки надежнее и часто используется для двойных ударов ногами, бросков ногами-ножницами и других действий, в которых участвуют одновременно обе ноги.

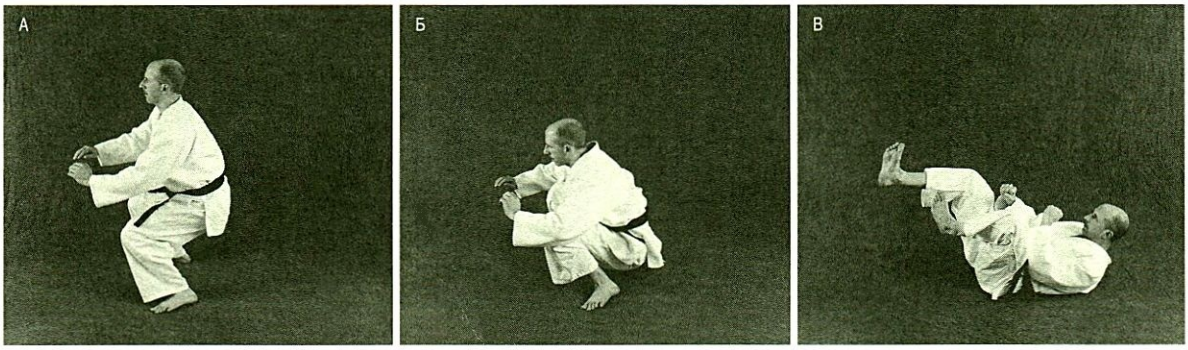
Возвращение в положение стоя

Существуют определенные движения, применяемые для возвращения в положение стоя из положений сидя, на коленях или лежа. Эти движения, называемые движениями выхода в положение стоя, часто используют для быстрого подъема на ноги при падении или после выполненного противником броска. Здесь важны скорость, точность экономичность движения, поскольку часто в положение стоя приходится выходить при продолжающемся нападении противников.

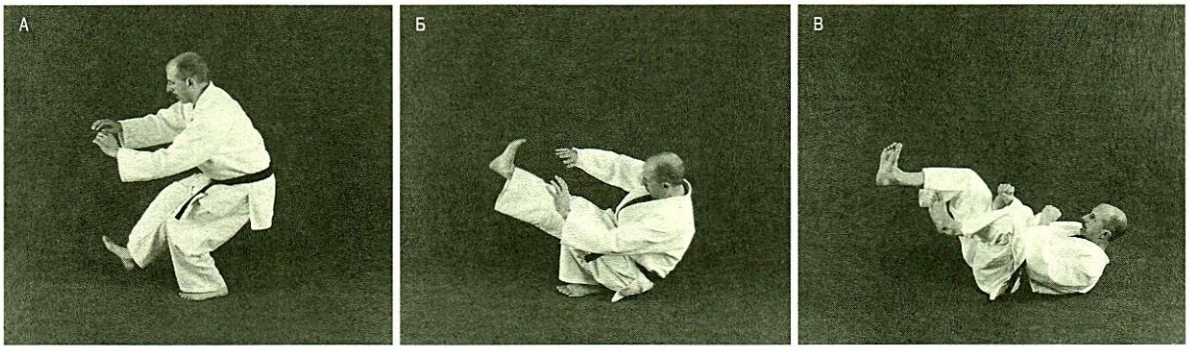
Далее рассматриваются наиболее характерные движения выхода в положение стоя (см. рис. на с. 48—50).

9. Переход из положения стоя на коленях в положение стоя кувырком вперед через плечо

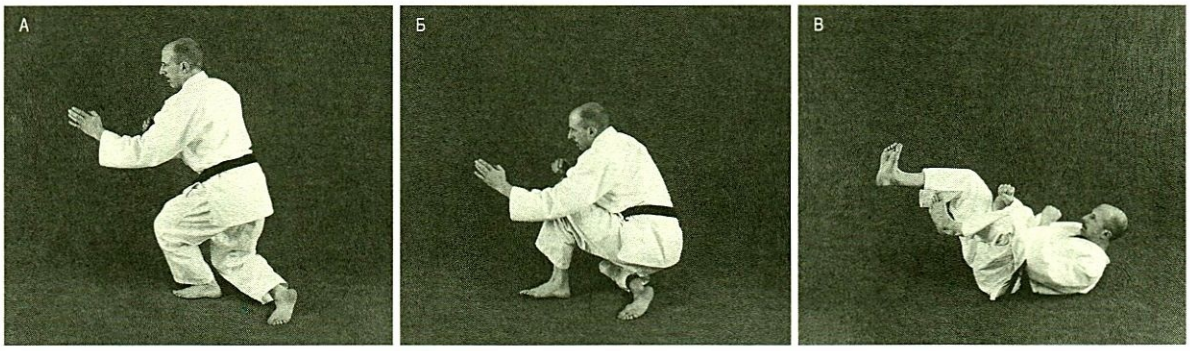
Это движение используется для перемещения вперед, а также для выхода в положение стоя из положения верхом на лежащем противнике. В момент подъема возможен поворот туловища в любом направлении.



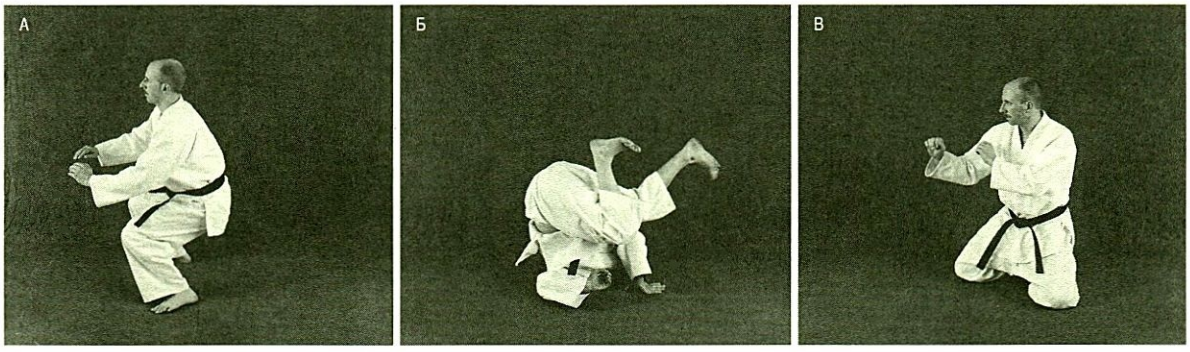
1. Переход в нижнее положение с опорой на две ноги и перекатом на спину



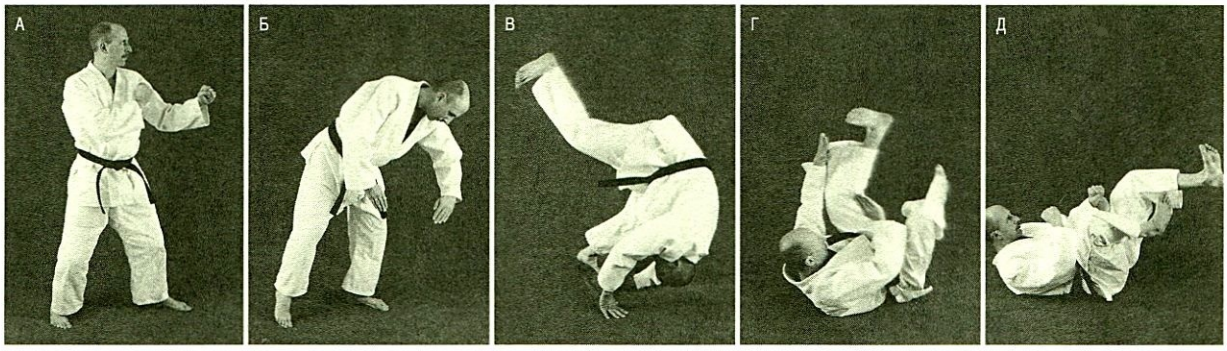
2. Переход в нижнее положение с опорой на одну ногу, выведением другой вперед и перекатом на спину



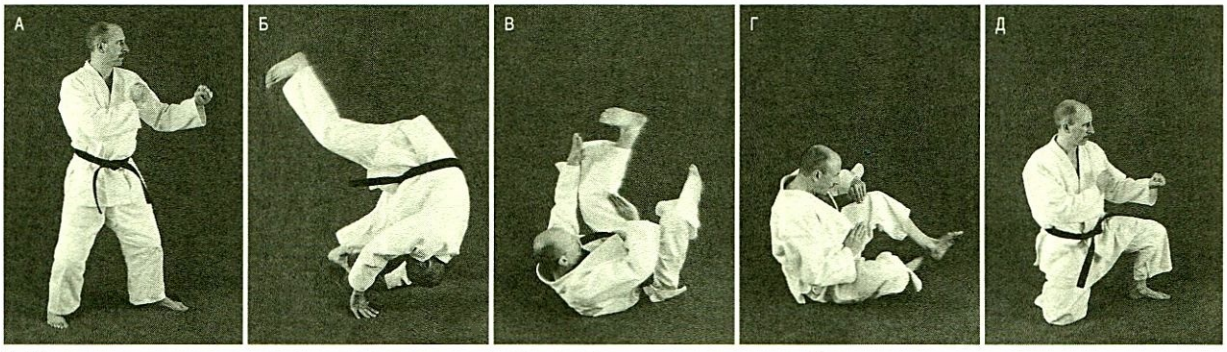
3. Переход в нижнее положение с опорой на одно колено и перекатом на спину



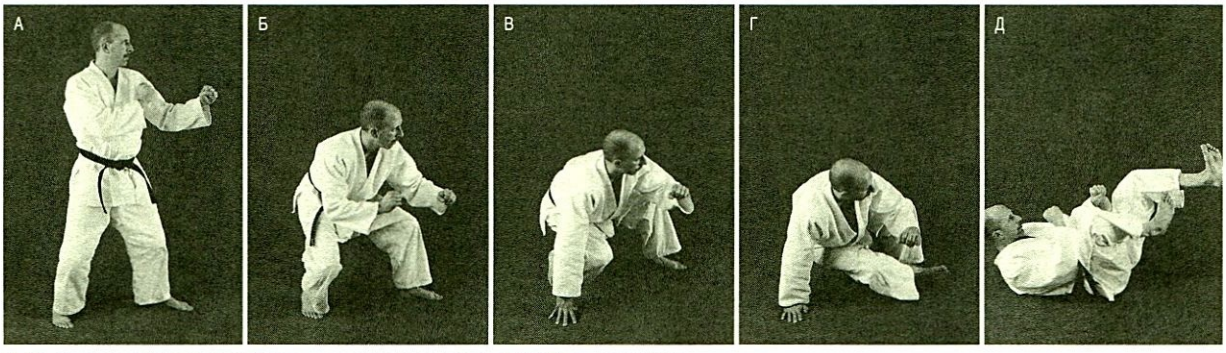
4. Переход в нижнее положение кувырком назад через плечо



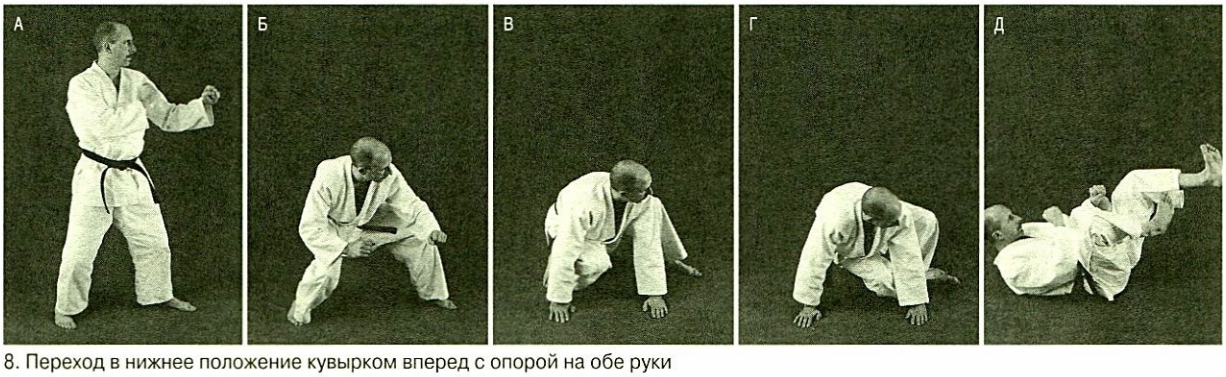
5. Переход в нижнее положение кувырком вперед через плечо (в положение защиты)



6. Переход в нижнее положение кувырком вперед через плечо (в положение на колене)



7. Переход в нижнее положение кувырком вперед с опорой на одну руку



8. Переход в нижнее положение кувырком вперед с опорой на обе руки

10. Переход в положение стоя кувырком назад через плечо

Это движение используется для перемещения назад с переходом из положения защиты внизу или на коленях в положение стоя. Оно используется для увеличения дистанции, ухода от атаки или для начала отступления.

11. Переход в положение стоя перекатом в сторону

Это движение используется для перехода из нижнего положения защиты или положения на коленях в положение стоя со смещением вбок. Движение часто включает удар ногой назад, который позволяет выиграть время, отодвигая противника. Движение удара используется и для выхода в положение стоя, одновременно надо сильно оттолкнуться от пола обеими руками.

12. Переход в положение стоя с опорой на колено

Это движение обычно соответствует завершающей части кувырка вперед через плечо. Но здесь вы начинаете движение из статического положения, поэтому сначала необходимо создать момент движения вперед, чтобы не упасть назад. Такой момент движения создается быстрым подъемом верхней части туловища с переходом в группировку при одновременном поджимании ног. Перекатитесь вперед, вытягивая вперед одну руку, и оттолкнитесь от пола согнутой ногой, выходя за счет момента движения вперед в пложение стоя. Не торопитесь подниматься — в момент подъема можно легко потерять равновесие при неожиданном толчке со стороны противника. Момент движения вперед можно создать и начав движение с переката на спину, но это займет больше времени, а значит, будет более рискованно.

13. Переход в положение стоя из положения на двух коленях

Это движение используется для быстрого перехода в положение стоя из положения на двух коленях. Перенесите вес тела на подушечки пальцев ног, находящиеся под ягодицами. Выпрямляя ноги, поднимитесь вертикально вверх.

14. Переход в положение стоя из положения на одном колене

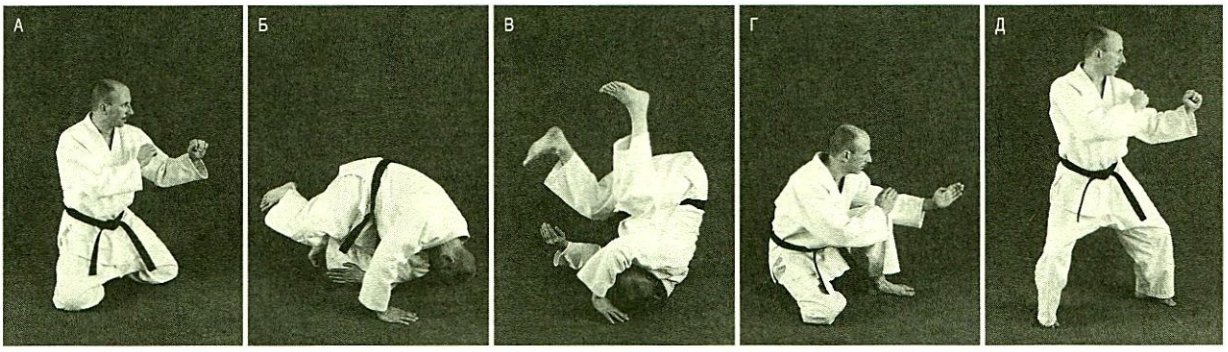
Сместите вес тела на стоящую впереди согнутую в колене ногу. Вставайте вертикально вверх. Основная часть веса тела должна оставаться на ноге, стоящей впереди, чтобы можно было при необходимости использовать вторую ногу для защиты или удара.

15. Переход в положение стоя перекатом назад-вперед

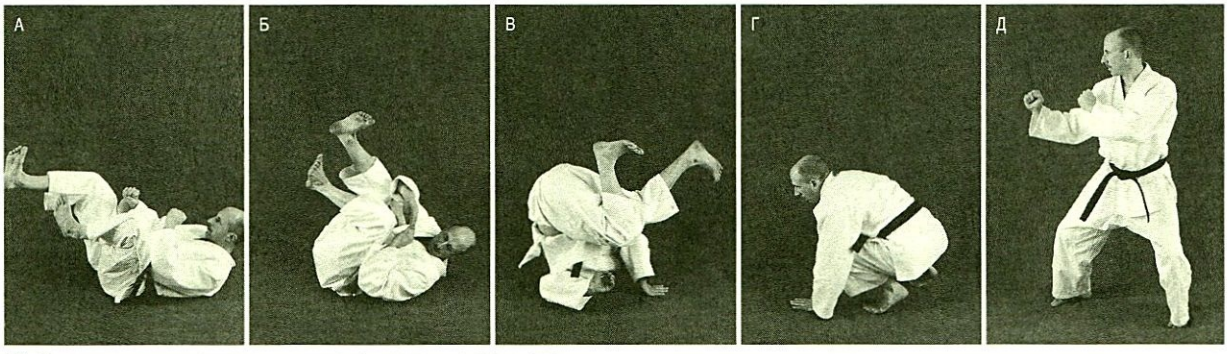
Это движение используется для перехода из нижнего положения защиты в положение стоя. В целом оно соответствует движению выхода из кувырка вперед. Создайте момент движения, перекатываясь на спину, затем вперед. Как можно сильнее согните ноги (пятки у ягодиц) и разведите их немного шире плеч. Сделайте резкое движение вперед руками и верхней частью туловища, подтягивая подбородок к коленям и выходя на обе ноги. Если вы падаете назад, то, возможно, дело в слишком меленьком расстоянии между ногами, недостатке момента движения или слабой группировке. Это движение изучают как подготовительное упражнение, перед тем как начать осваивать подъем разгибом, в котором используется сходное движение замаха ногами.

16. Подъем разгибом

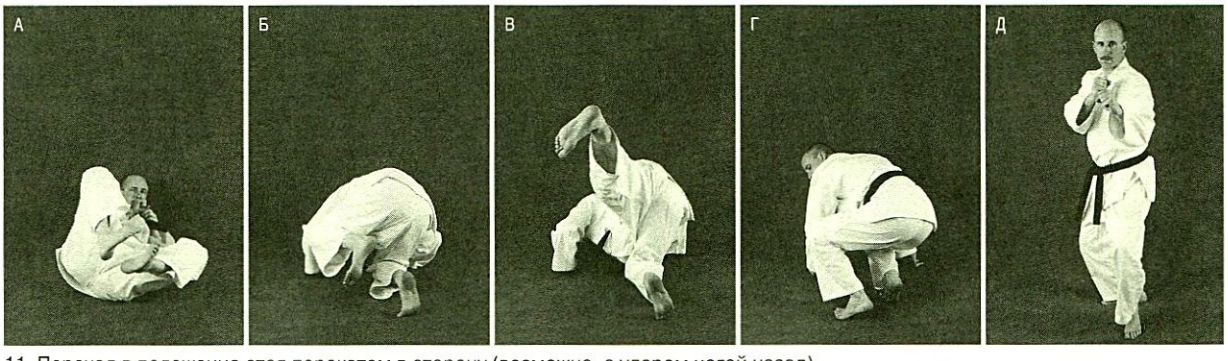
Это движение используется для перехода из положения лежа в положение стоя (например, после падения на спину). Для подъема разгибом нужны хорошая гибкость, скорость, хорошие суставы, здоровая спина и колени. Начните движение с переката на лопатки, прижмите подбородок к груди и поставьте обе ладони на пол около плеч. Сделав маховое движение ногами вперед-вверх, оттолкнитесь руками и, прогибая спину, приземлитесь на обе ноги. По мере



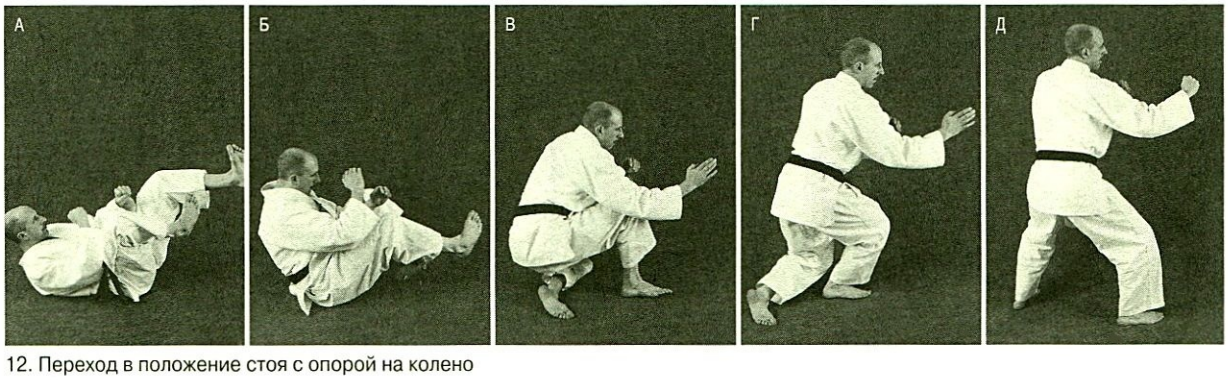
9. Переход из положения стоя на коленях в положение стоя кувырком вперед через плечо



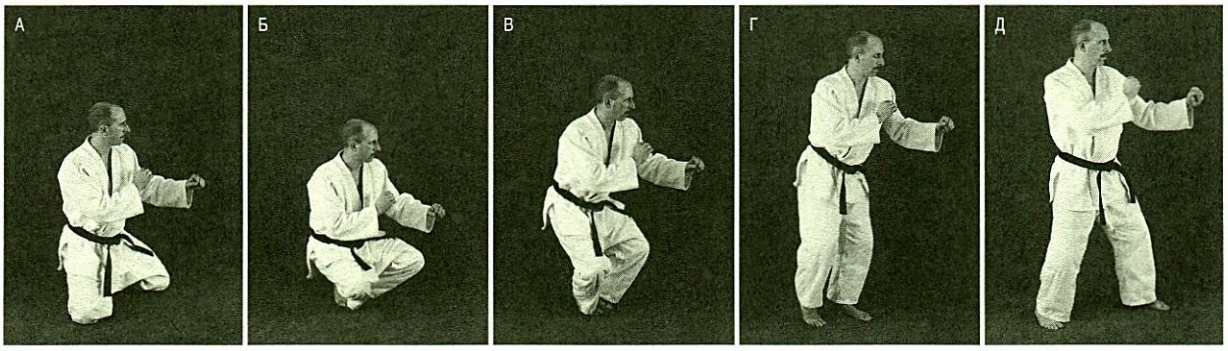
10. Переход в положение стоя кувырком назад через плечо



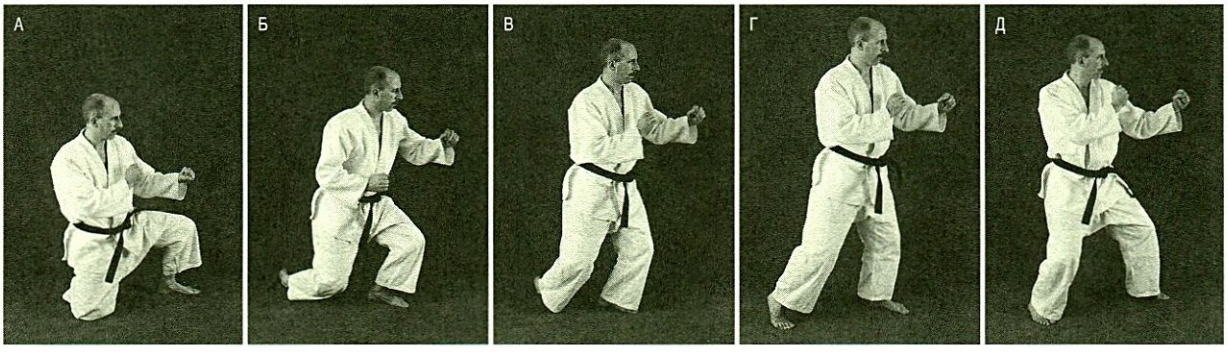
11. Переход в положение стоя перекатом в сторону (возможно, с ударом ногой назад)



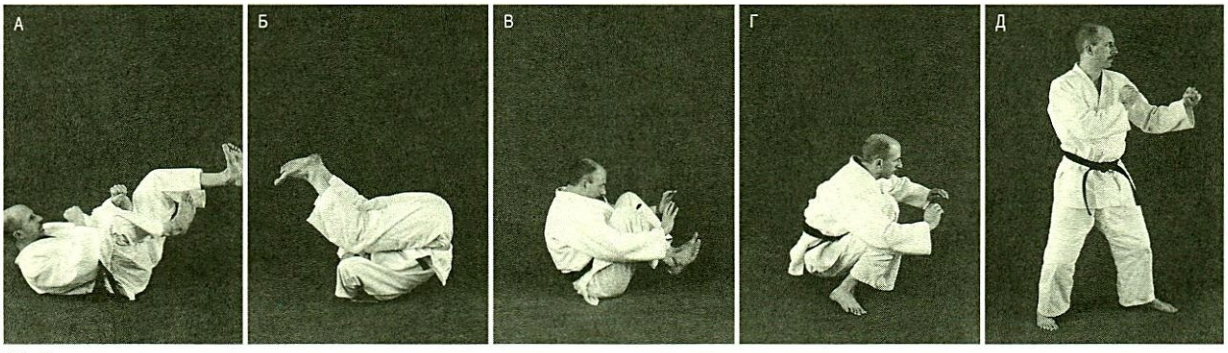
12. Переход в положение стоя с опорой на колено



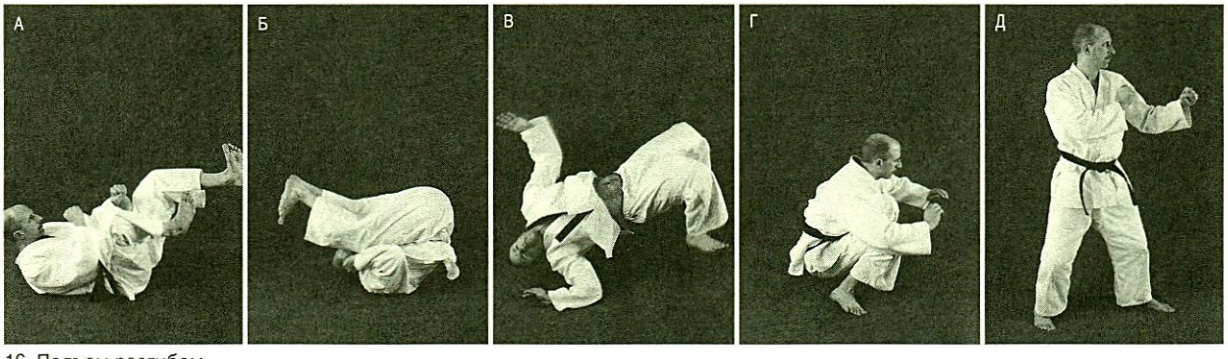
13. Переход в положение стоя из положения на двух коленях



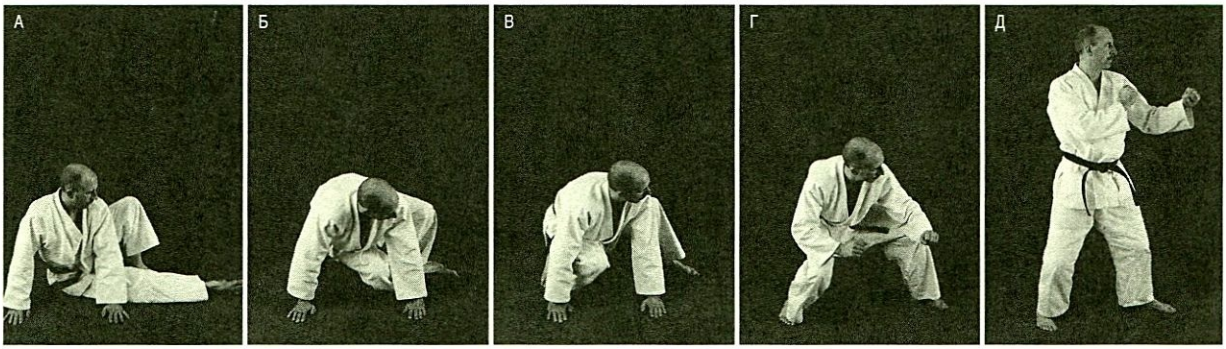
14. Переход в положение стоя из положения на одном колене



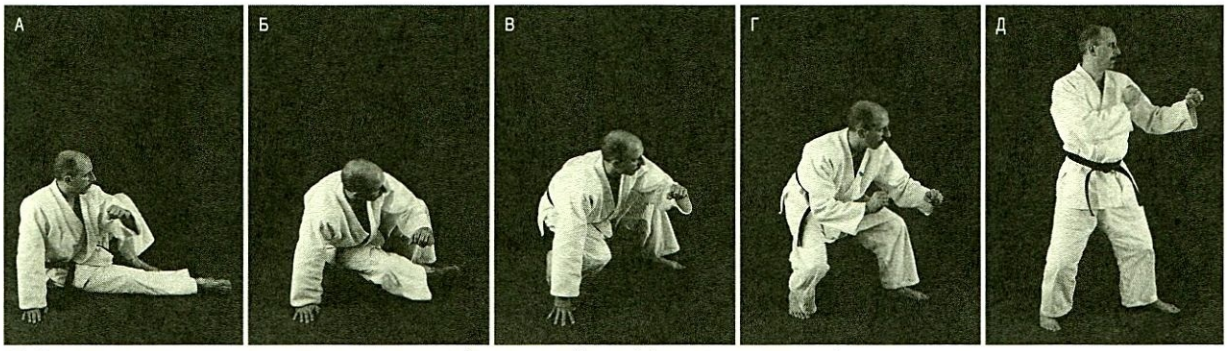
15. Переход в положение стоя перекатом назад-вперед



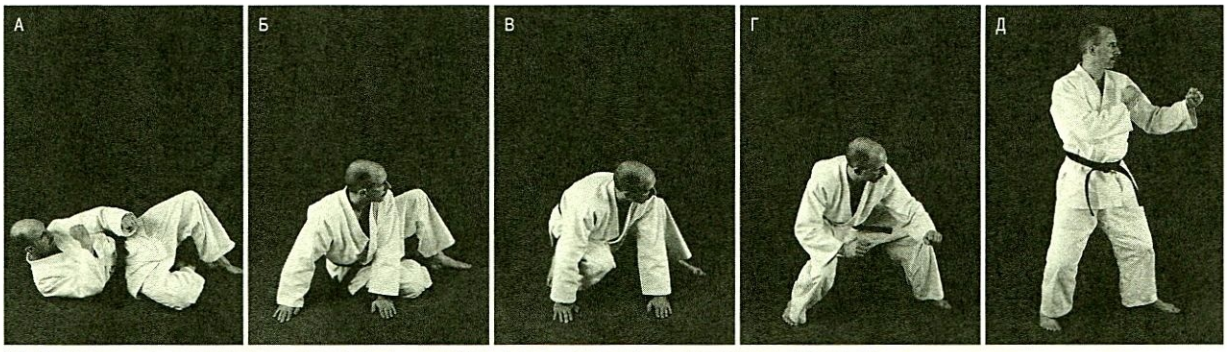
16. Подъем разгибом



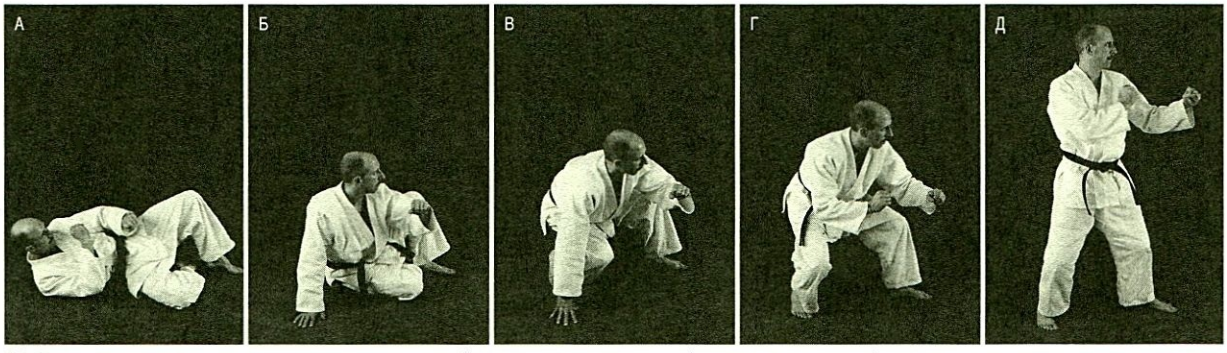
17. Переход в положение стоя после падения на бок с прямой ногой (опора на обе руки)



18. Переход в положение стоя после падения на бок с прямой ногой (опора на одну руку)



19. Переход в положение стоя после падения на бок с согнутыми ногами (опора на обе руки)



20. Переход в положение стоя после падения набок с согнутыми ногами (опора на одну руку)

совершенствования подъем разгибом можно выполнять без опоры на руки и с выходом на почти прямые ноги.

17. Переход в положение стоя после падения на бок с прямой ногой (опора на обе руки)

Это движение используется для выхода в положение стоя после падения на бок с вытягиванием одной ноги. Начиная движение, обопритесь на обе руки, подтягивая таз и вытянутую ногу назад. Не двигайте вторую ногу, она уже находится в нужном положении. Перенесите вес тела на обе ноги, поднимите руки в положение защиты и поднимитесь на ноги.

18. Переход в положение стоя после падения на бок с прямой ногой (опора на одну руку)

Это движение похоже на предыдущее, но здесь используется опора на одну руку, а вторая рука находится в положении защиты. Этот метод безопаснее предыдущего, поскольку одна рука может использоваться для блоков и захватов. Это особенно важно, если противник совсем близко, но если равновесие неуверенное и руки слабые, то лучше использовать опору на обе руки.

19. Переход в положение стоя после падения на бок с согнутыми ногами (опора на обе руки)

Это движение похоже на движение 17, но здесь перед подъемом на ноги согнутая нога отводится назад.

20. Переход в положение стоя после падения на бок с согнутыми ногами (опора на одну руку)

Это движение похоже на предыдущее, но выполняется с опорой на одну руку. У него те же достоинства и недостатки, что у движения 18.

ВЫНУЖДЕННЫЕ ПАДЕНИЯ

Если вы не умеете правильно приземляться после бросков, то результатом многих падений могут быть серьезные травмы. Правильное падение защищает ваше тело от повреждений при ударе о землю. Тело должно быть сгруппировано таким образом, чтобы смягчить силу удара за счет распределения ее на бóльшую площадь поверхности.

На рисунках (с. 52—57) показаны восемь базовых типов этой техники, характерных для многих боевых искусств. Тип вынужденного падения зависит от конкретного приема — в данном случае броска. Чтобы не было травм, падения следует осваивать только под наблюдением опытного преподавателя. Во всех случаях надо стараться контролировать положение своего тела, находясь в фазе падения. При приземлении в правильно сгруппированном положении обычно производится хлопок рукой и одновременно — энергетический крик. В некоторых стилях боевых искусств не принято применять энергетический крик при падении. Вместо него в момент соприкосновения с поверхностью пола мастер либо производит выдох, либо задерживает дыхание.

Хлопок

В большинстве приемов для уменьшения силы удара тела о землю используется встречный удар рукой — всей рукой или кистью и предплечьем. Это действие помогает смягчить падение, найти правильное положение тела и точно распределить движение по времени. Сила хлопка рукой о площадь падения зависит от степени ее жесткости. Если ученики в зале очень сильно бьют руками по матам, то такое сильное движение при падении на реальную твердую поверхность приведет к серьезной травме руки. В некоторых «мягких» стилях боевых искусств хлопок только обозначается или вовсе не

используется. Мастера при падении как бы сливаются с поверхностью падения.

Энергетический крик

Энергетический крик — это резкий звук, способствующий концентрации вашей силы и энергии. Подробнее о нем рассказано в разделе «Энергетические понятия». Энергетический крик помогает защитить тело от травм, предотвращая спазм легких и вызывая естественное расслабление в момент падения.

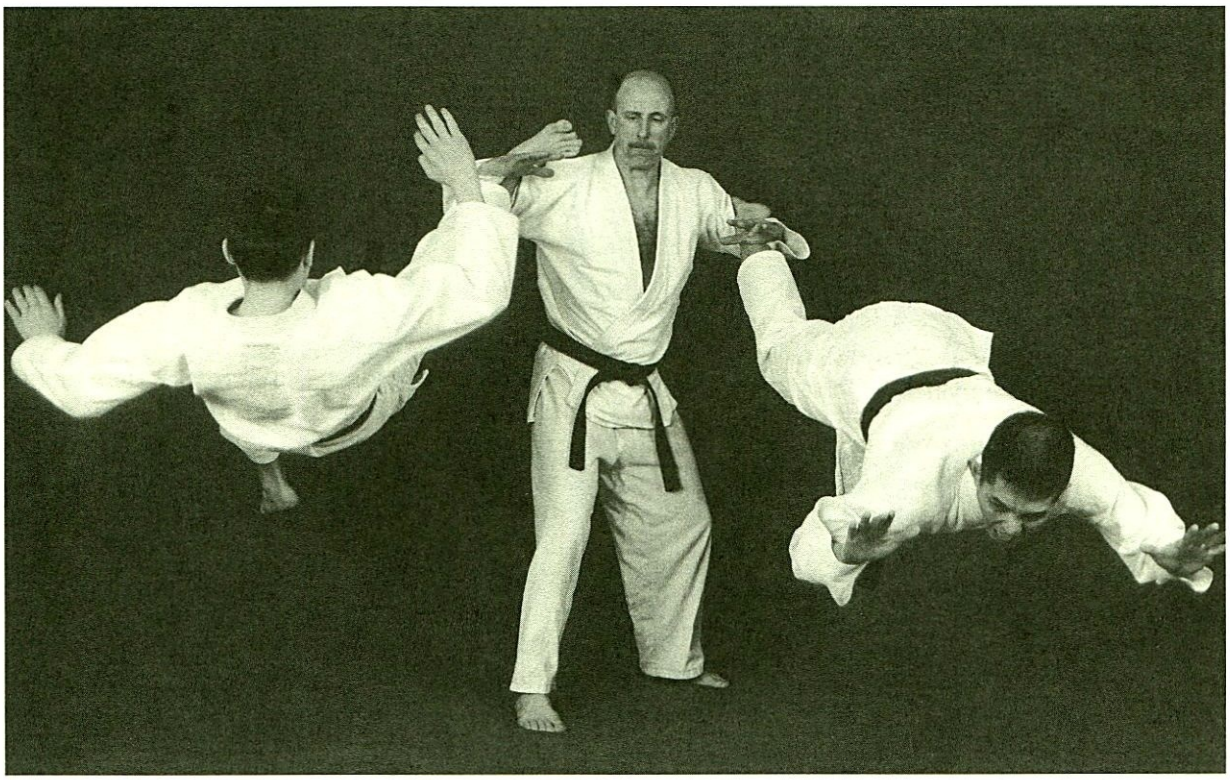
В некоторых боевых искусствах крик не применяется; в них большое значение придается правильному контакту с площадью падения. В некоторых китайских стилях учат при падении напрягать все тело и задерживать дыхание, считая, что это защищает от повреждений внутренние органы.

Намеренные падения

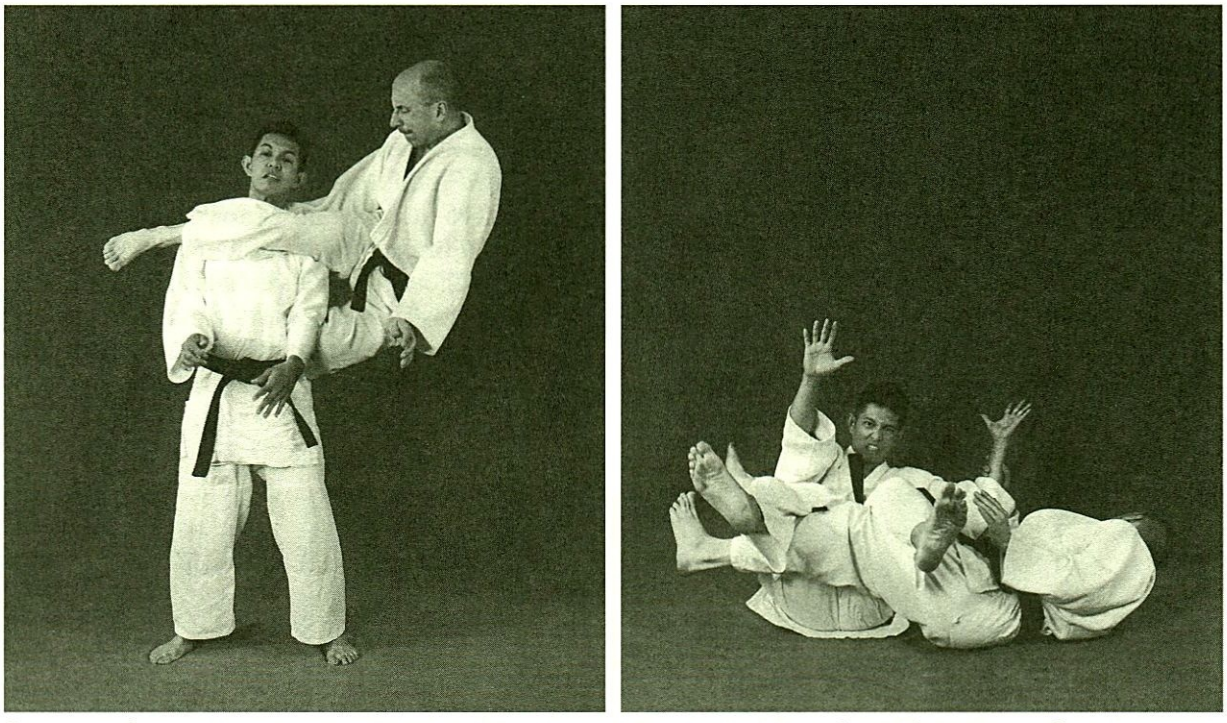
В некоторых боевых искусствах, в том числе в хапкидо, часто применяются намеренные падения, чтобы, например, уйти от болевого замка или броска противника. Это позволяет предотвратить серьезные травмы. Такие падения являются основой многих отходов и контратак.

Вынужденные падения

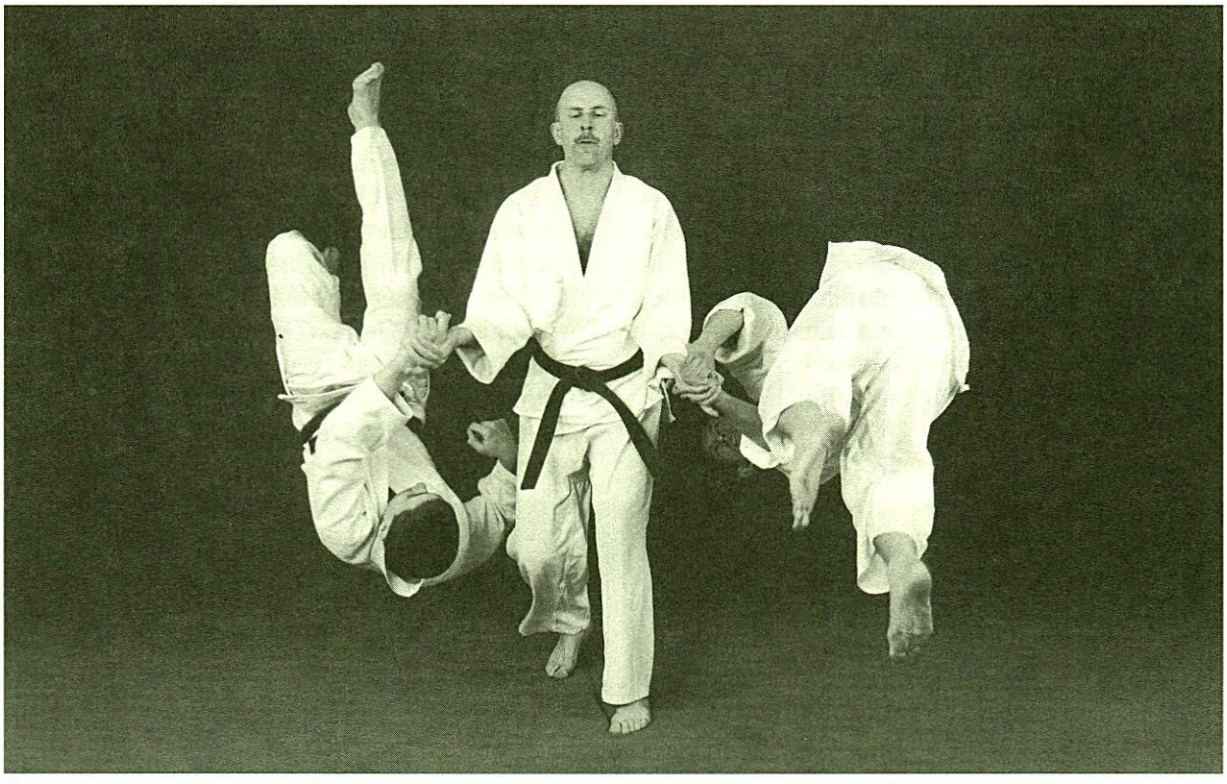
В начале обучения для предотвращения травм крайне важна техника исполнения падений. Набравшись опыта, вы заметите, что падать можно самыми разными способами, в том числе и достаточно необычными. Для мастера способ падения не имеет значения, так как его объективная цель — выжить и остаться невредимым и свободным.



В этом двойном броске, выполняемом при защите от двух одновременных ударов ногами, противник слева выполняет падение назад, а противник справа — падение вперед



В некоторых бросках падение для предотвращения травмы нужно и тому, кто выполняет бросок. Здесь показан бросок скрестным движением ног. Бросающий выполняет падение на бок, а его партнер — падение назад



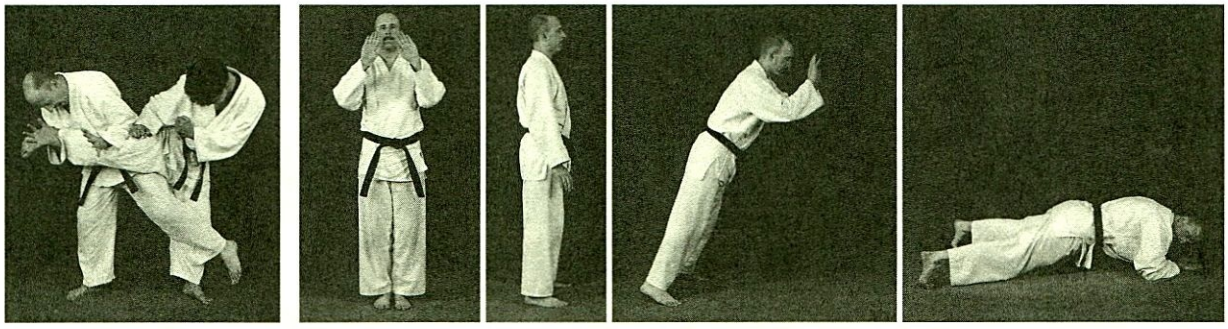
Намеренное падение часто необходимо для предотвращения травм при замках суставов. Здесь оба нападающих выполняют падение с боковым перекатом

1. Падение вперед

Падая вперед, поднимите руки на уровень лица, разверните ладони от себя. Руки согнуты в локтях, локти отведены в стороны под углами 45 градусов, кисти и предплечья на одной линии. В полете вытяните ноги, разводя стопы на ширину плеч или шире. При падении сильно ударьте об пол кистями и предплечьями обеих рук с одновременным энергетическим криком или выдохом. Кисти касаются земли чуть раньше предплечий, одновременно обе ноги приземляются на подушечки пальцев.

Важные моменты

При падении поверните голову вбок, чтобы случайно не сломать нос. Колени и туловище не должны касаться пола. Попробуйте смягчить удар при приземлении за счет пружинящего движения в локтях и в плечах. Нельзя приземляться сразу на локти (возможен перелом), и нельзя вытягивать вперед ладони (возможна травма запястья). Нужно начинать осваивать движение из положения на коленях, затем — на корточках, далее — стоя и, наконец, с прыжком.

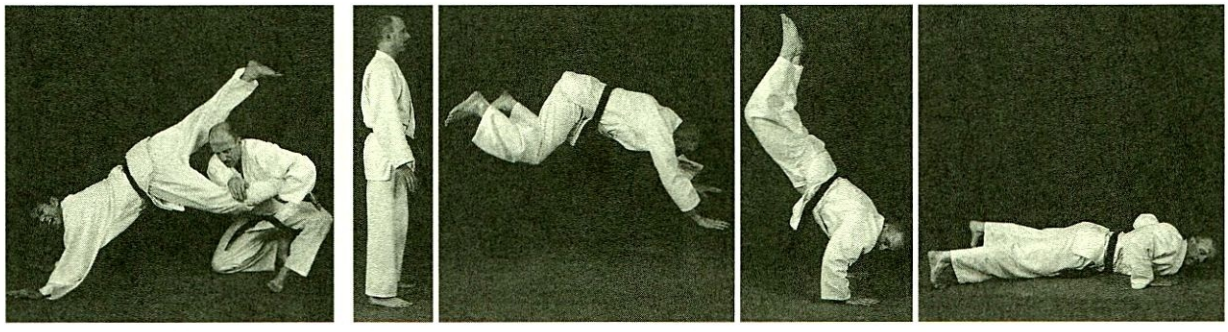


2. Мягкое падение вперед

При падении вперед коснитесь пола обеими руками и сразу уберите их. Замедлите падение за счет напряжения плеч и рук, медленного опускания груди вниз. Движение напоминает отжимание. Одновременно прогните спину, чтобы замедлить движение ног. Приземлитесь на подушечки пальцев, ноги на ширине плеч или шире. Для защиты носа поверните голову вбок.

Важные моменты

Эта форма падения в последнее время пользуется большей популярностью, чем предыдущая, поскольку при контакте с площадью падения нагрузка лучше перераспределяется на руки и плечи. Она подходит для тех, кто уже не молод, и для тех, кто боится падать. Однако существует много ситуаций, когда контролировать приземление таким образом невозможно. Поэтому очень важно все же знать и предыдущую технику падения.



3. Падение назад

При падении назад скрестите руки перед собой и прижмите подбородок к груди, чтобы защитить голову от удара. Приземлившись на обе лопатки, сильно хлопните обеими руками, вытянутыми под углами 45 градусов к своему телу, с энергетическим криком или на выдохе. Падая из положения стоя (см. рис.), держите таз как можно ближе к пяткам.

Важные моменты

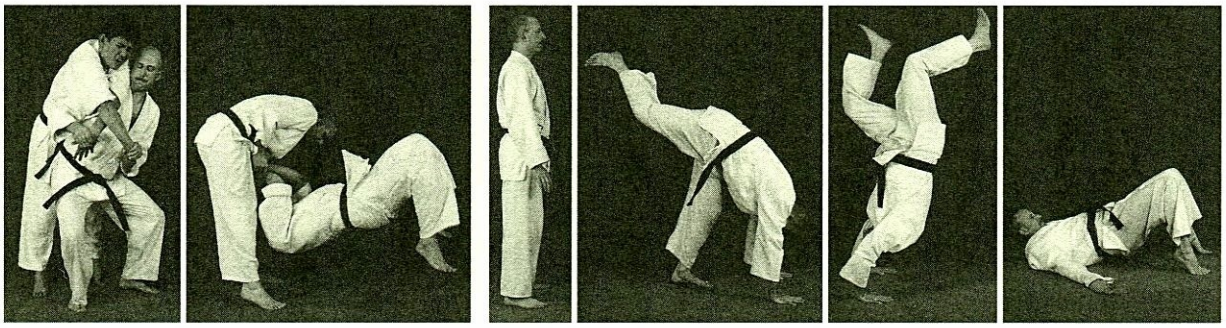
Не разводите руки для отбива сильнее, чем под 45 градусов. Это неэффективно и увеличивает нагрузку на плечи. При перекате держите спину скругленной. Начинайте изучать это движение из положения лежа, затем — сидя, на корточках, стоя и с прыжком. Старайтесь не приземляться на поясницу и середину спины — это создает большую нагрузку на позвоночник. Падение с прыжком считается сложным, поскольку малейшая ошибка может привести к травме шеи или спины.

4. Падение на мост

Это падение используется в случае броска на спину через голову. Приземляйтесь на лопатки и подушечки пальцев, это исключит серьезную травму позвоночника. При приземлении прижмите побородок к груди, поднимите таз, сильно хлопните по полу обеими руками, вытянутыми под углами 45 градусов к телу, с энергетическим криком или на выдохе. Быстро верните руки в положение защиты, готовясь к дальнейшим действиям.

Важные моменты

Не приземляйтесь на пятки — это создает большую нагрузку на лодыжки и коленные суставы, а также на нервные окончания пяток. Начинайте изучать это движение с медленного кувырка вперед, затем переходите к падению из стойки на руках (руки и туловище должны быть прямыми). Со временем вы научитесь выполнять падение с переворотом в воздухе без промежуточной опоры на руки.

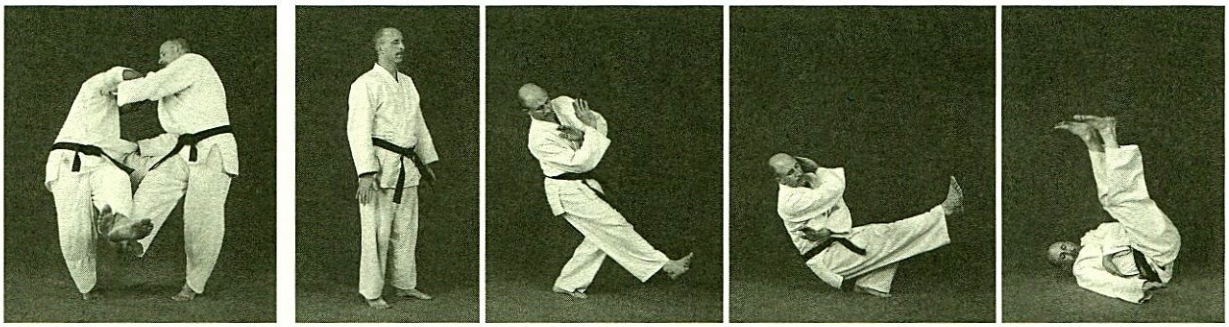


5. Боковое падение с подъемом одной ноги

Этот прием используется при падении вбок или вбок-назад. Если вашу ногу выбили или захватили, присядьте на второй (опорной) ноге. Садясь по диагонали назад, перекатитесь на бок, ударяя об пол одной рукой, находящейся под углом 45 градусов к телу, с криком или на выдохе. Не останавливая движения переката, поднимите ноги вверх. Хлопок рукой не обязателен, но он помогает правильно распределить движение по времени.

Важные моменты

Это очень мягкое падение, поскольку вы от начала до конца контролируете положение своего тела. Его можно сравнить с выполнением переката вбок или кувырка назад. Садясь вниз, держите таз как можно ближе к пятке. Эту технику часто путают со следующей, но они принципиально различны. Здесь вы сохраняете опору на одну ногу. В следующем же случае от пола отрываются обе ноги.

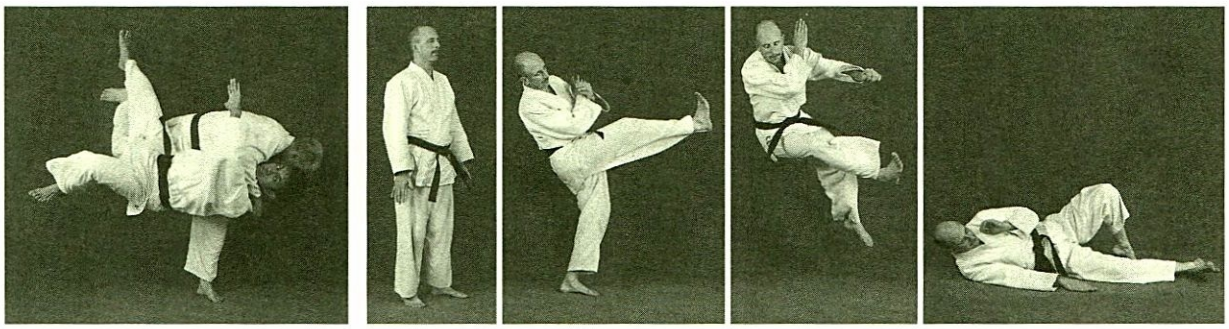


6. Боковое падением с прыжком

Такое падение используется при бросках с выбиванием обеих ног. Приземляйтесь на бок, ударяя об пол одной рукой, находящейся под углом 45 градусов к телу, с криком или на выдохе. Вся боковая сторона тела и противоположная нога приземляются одновременно. Вторая нога согнута и приземляется на подушечки пальцев. Нога со стороны хлопающей руки чуть согнута в колене и повернута подошвой вверх для защиты лодыжки.

Важные моменты

Обязательно прижмите подбородок к груди, поверните подошву вытянутой стопы вверх, чтобы защитить лодыжку. Приземляйтесь на лопатку, а не на бок, иначе возможна серьезная травма. По сравнению с предыдущим приемом здесь более жесткое падение, и пола касаются обе ноги. Часто сильный бросок не дает возможности сесть вниз, как в предыдущем случае.

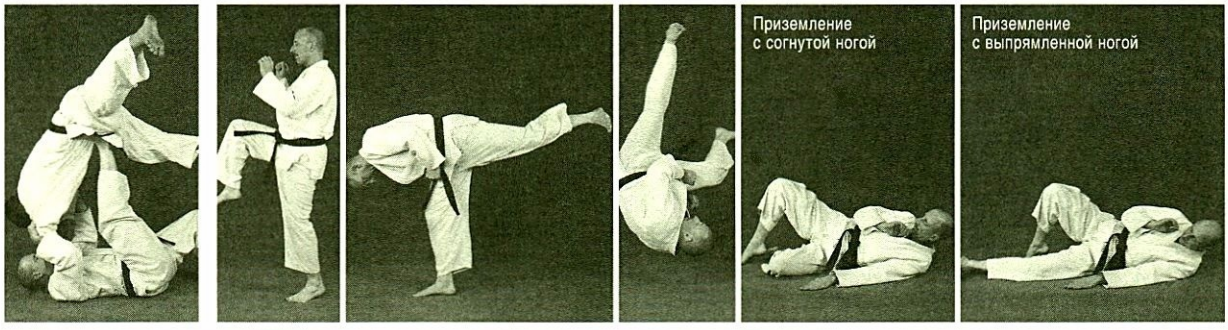


7. Боковое падение с переворотом в воздухе

Этот тип падения используется при броске с переворотом. Приземляйтесь на бок, ударяя о площадь опоры одной рукой, находящейся под углом 45 градусов к телу, с криком или на выдохе. Вся боковая сторона тела и противоположная нога приземляются одновременно. Вторая нога согнута и приземляется на подушечки пальцев. Нога со стороны хлопающей руки чуть согнута в колене и повернута подошвой вверх или же сильно согнута в колене (пятка у ягодиц).

Важные моменты

Такое падение используется при большинстве бросков через плечо и через бедро, а также выполняется самостоятельно при защите от замков суставов. При приземлении используют два способа постановки ног — нога со стороны отбивающей руки может быть прямой или согнутой. Приземление с прямой ногой встречается чаще. При приземлении с согнутой ногой следите за тем, чтобы не ударить пяткой по лодыжке своей второй ноги.

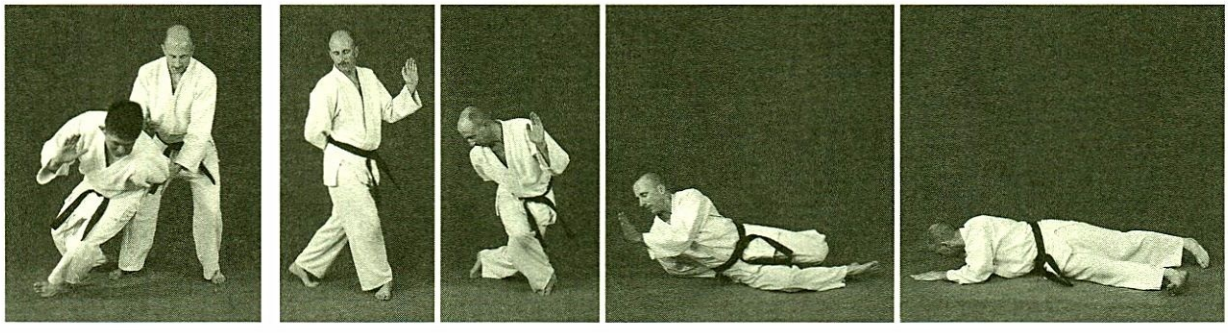


8. Боковое падение со скручиванием туловища

Прием используется, когда одну вашу руку держат за спиной и заставляют упасть на эту же сторону. При падении скрутите туловище и согните ноги, контролируя падение. Приземляйтесь на наружную сторону ноги с ударом об пол кистью и предплечьем руки с криком или на выдохе. Скручивание туловища принципиально важно для предотвращения удара плечом об пол. Поверните голову вбок для защиты носа.

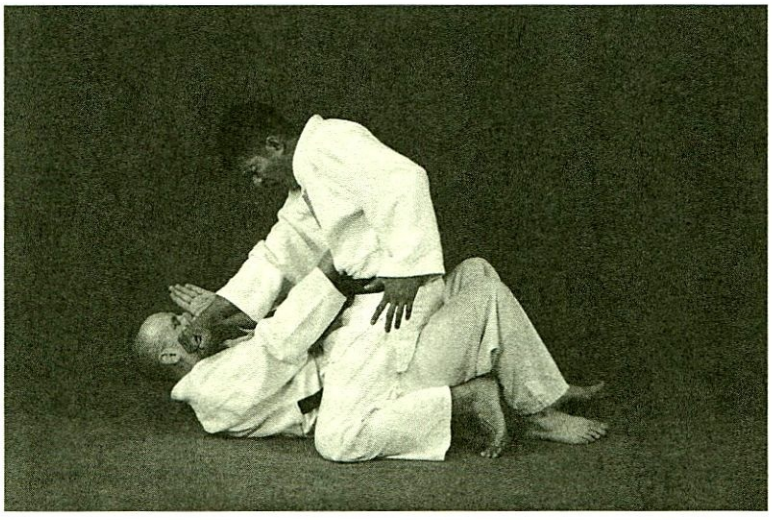
Важные моменты

Необходимость в таком падении возникает редко, поэтому во многих школах боевых искусств его вообще не изучают. Тем не менее в некоторых случаях, например при замках с заведением руки за спину, оно может быть единственным эффективным способом защиты. В таких случаях в реальной ситуации противник будет стараться бросить вас вперед на плечо или назад на руку, что приведет к серьезной травме (обычно это травма плеча).

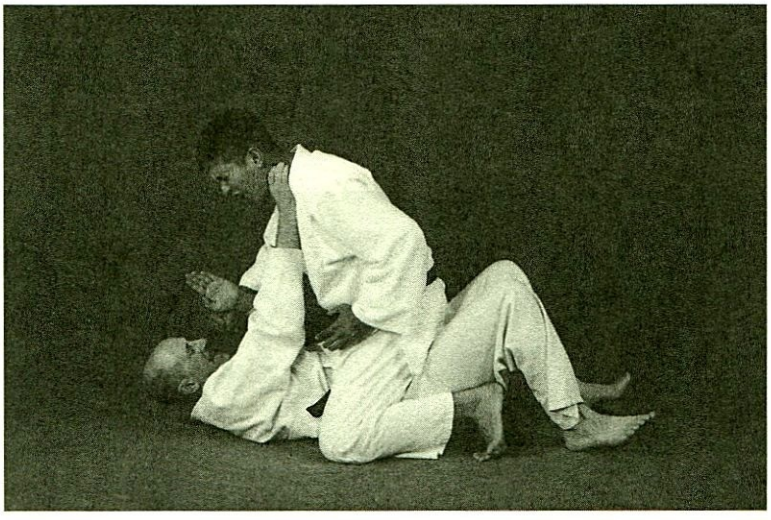


БЛОКИ В НИЖНЕМ ПОЛОЖЕНИИ

Техника блокирования используется для защиты от захватов и ударов. Большинство блоков, выполняемых в положении стоя, может использоваться и в нижних положениях — на коленях, сидя, лежа, верхом на противнике или с противником сверху. Защита в нижнем положении очень похожа на блоки стоя, но они немного изменены с учетом особенностей работы внизу. Более 100 приемов ухода и блокирования рассматриваются в книгах автора «Искусство ударов» и «Хапкидо: традиции, философия, техника». Чтобы избежать повторов, этот материал в данной книге не расматривается. Вместо этого здесь приводится несколько практических примеров, которые должны дать представление об общих принципах применения блоков при борьбе в партере. На рисунках показаны типичные ситуации борьбы в партере, в которых различные блоки комбинируются с контрударами. Существует и много других возможностей. При проведении блокирования ударов противника в нижнем положении вероятность ошибки намного выше, чем в положении стоя, поскольку возможности движения ограничены и противник находится очень близко. Поэтому обычно рекомендуют использовать короткие, простые и быстрые



Внутренний блок для защиты от прямого удара кулаком и удар основанием ладони в область солнечного сплетения и точку CO-15



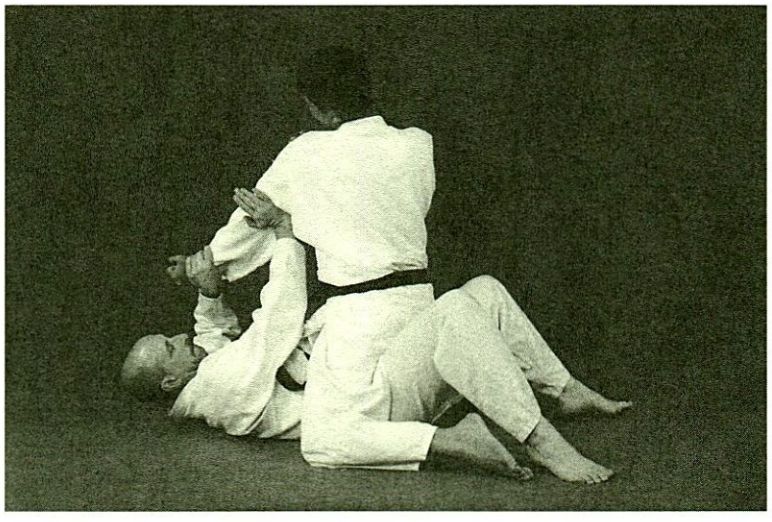
Внешний блок для защиты от хука и «удар тигра» в область горла

блоки. Чаще всего используются блоки четырех типов:

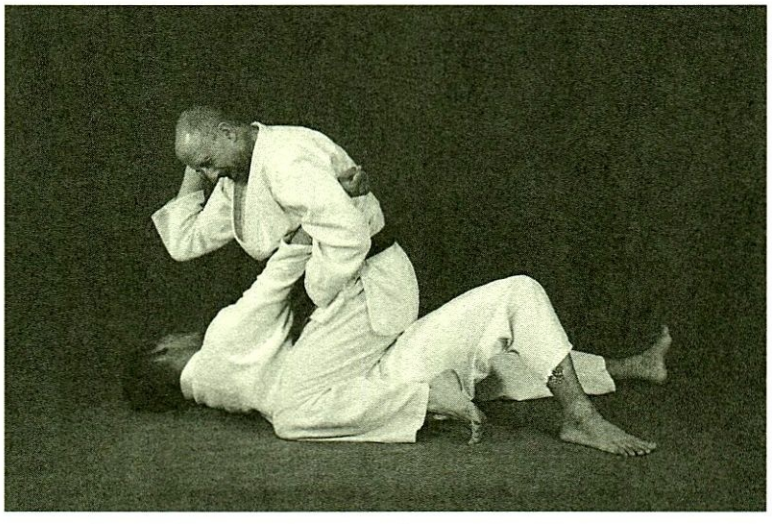
- короткие отбивы (или отведения ударов);
- блоки с переходом к захвату конечностей противника;
- блоки предплечьем (снизу вверх, наружу, внутрь);
- закрывающие блоки (когда невозможны другие).

Закрывающие блоки

Закрывающие блоки — это подстановка под удар различных участков руки или ноги с целью закрыть более чувствительные участки тела, такие, как голова, шея, солнечное сплетение, ребра или пах. Термин «закрываться» обычно используется, когда вы не можете иначе защититься от удара, хотите произвести впечатление беспомощности или же если противник намного слабее и его удары не сильны и не эффективны. Закрывающие блоки могут оказаться единственной возможностью защиты от противника, наносящего удары очень быстро — так что сложно уклониться или заблокировать их. При правильном применении закрывающие блоки — это одновременно и хорошая возможность для контратаки. Они могут применяться и для того, чтобы обмануть противника.



Блок с захватом для защиты от прямого удара кулаком и удар основанием ладони в область локтя



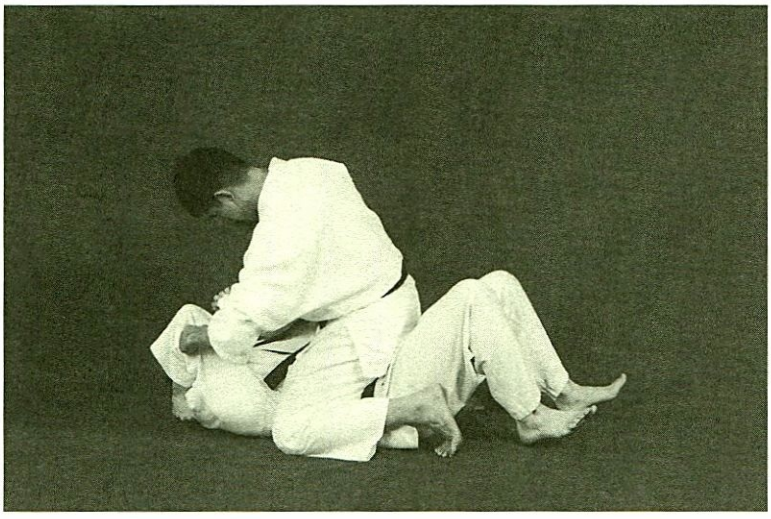
Блок локтевым сгибом для защиты от хука и удар локтем в лицо

1. Защита головы

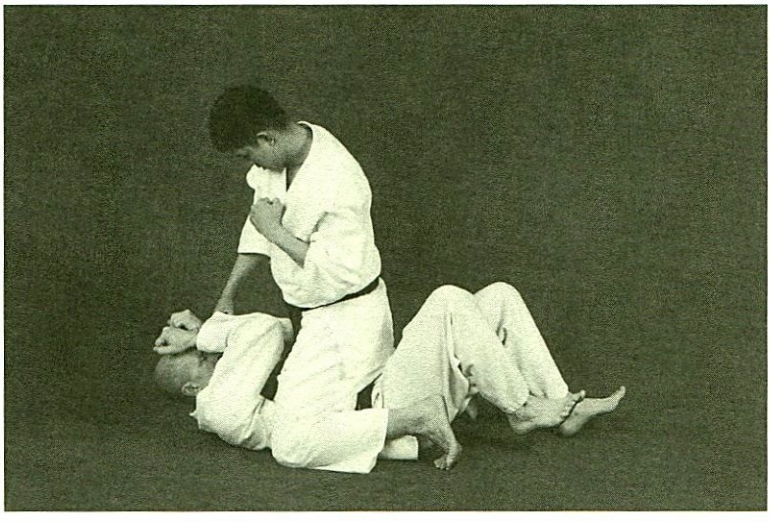
В этом варианте блока закрывают рукой боковую сторону головы и шеи. Поднимите руку вверх, полностью согнув локоть и плотно сжав кулак, чтобы свести к минимуму возможное повреждение кисти. Если противник наносит удары с большой силой, крепко прижмите согнутую руку к своей голове, иначе можно получить удар собственным кулаком. Если противник находится впереди, такой блок можно использовать для защиты от его круговых ударов руками (например, крюка) и круговых ударов ногами (снаружи внутрь и изнутри наружу, в том числе с разворотом). В этих случаях надо стараться сместиться внутрь по ходу удара противника, одновременно убирая и закрывая голову. Это позволит максимально уменьшить воздействие на руку и на голову.

2. Защита лица

Для этой защиты используют обе руки, которыми закрывают лицо спереди, прикрывая одновременно шею, грудь и солнечное сплетение. Поднимите руки вперед, соединив предплечья и сжав кулаки. Локти должны закрывать грудь. Руки должны полностью принять удар противника. На тренировках постарайтесь добиться хорошей скорости перехода от защиты головы к за-



Защита головы от круговых ударов кулаками



Защита лица от прямых ударов кулаками

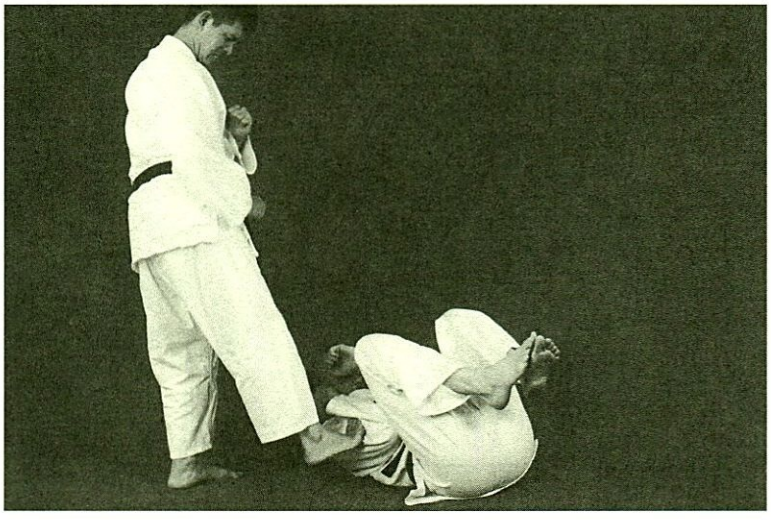
щите лица и наоборот — это необходимо для защиты от серии ударов противника, в которой могут чередоваться прямые и круговые удары.

3. Защита туловища

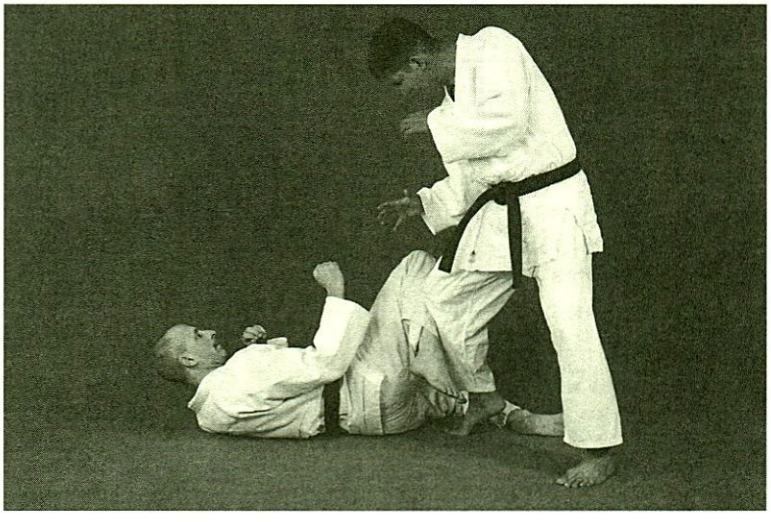
В этом закрывающем блоке руки используют для защиты тела и головы. Блок похож на используемый для защиты головы, но локти находятся ниже, защищая среднюю часть корпуса. Поместите руки так, чтобы локти прикрывали ребра, а кисти — лицо. Опустите голову и прижмите подбородок к груди или к плечу. Принимая удар, смещайтесь, перекатывайтесь или поворачивайтесь для ослабления воздействия. Именно это имеют в виду, когда говорят о необходимости «слиться с ударами противника».

4. Защита паха

Этот закрывающий блок нужен мужчинам для защиты области паха и всего, что там находится, от ударов, которые противник может наносить руками или ногами. В этом случае под удар подставляется верхняя или средняя часть бедра. Если вы находитесь в положении лежа и вас бьет сильный противник или несколько противников, находящихся в положении стоя, защиту паха обычно совмещают с защитой туловища.

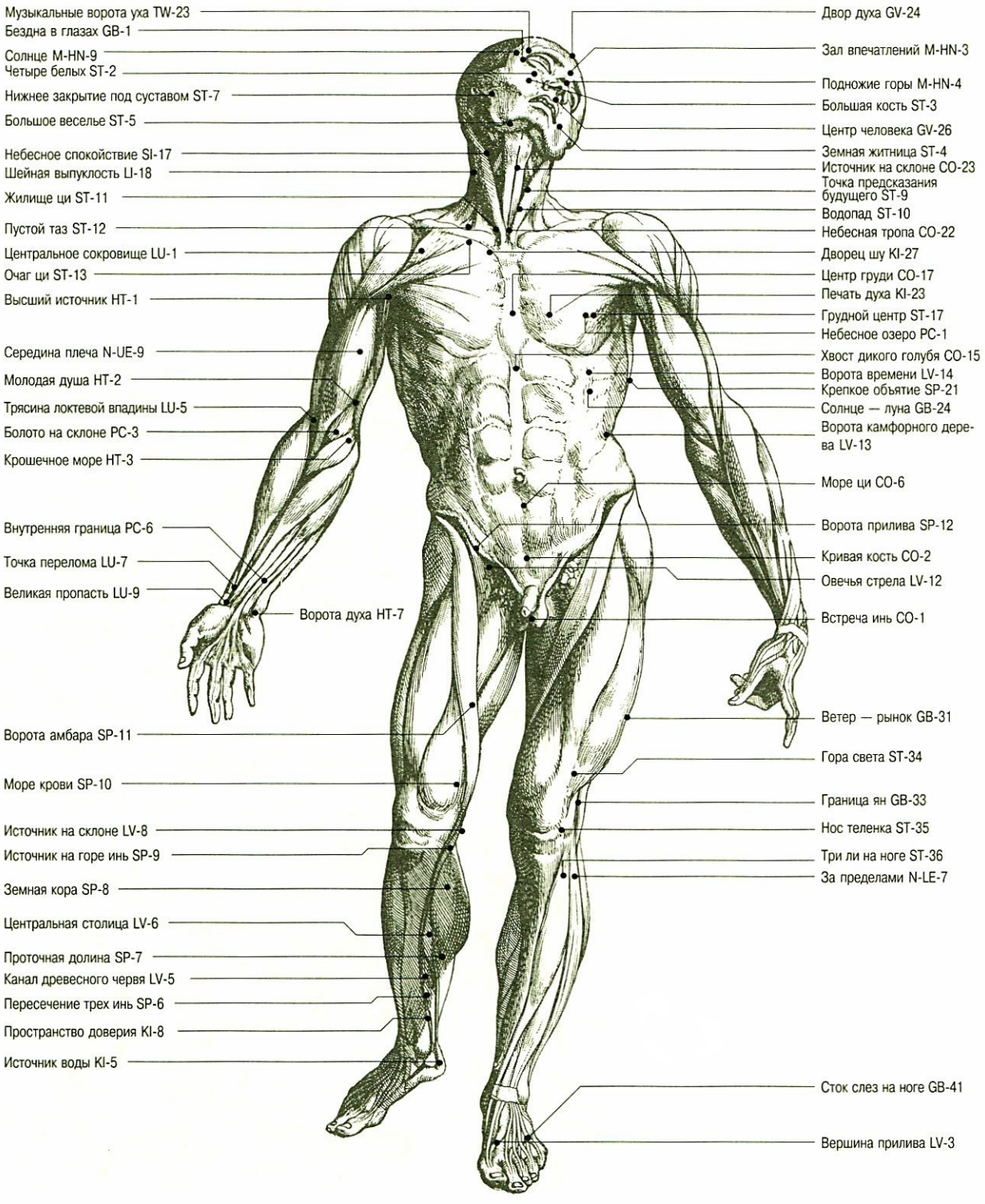


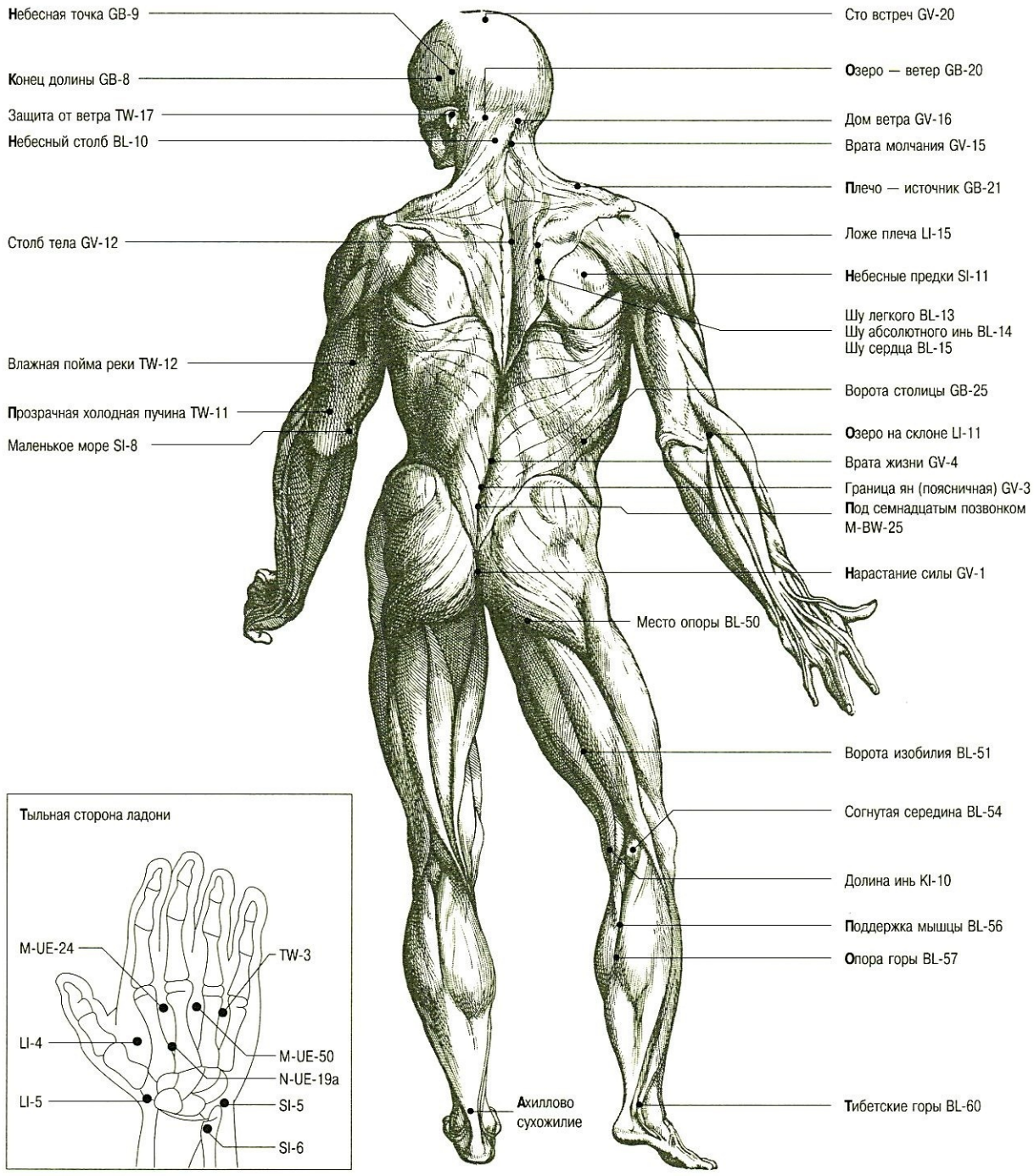
Защита корпуса от повторяющихся ударов ногой по ребрам и голове



Защита паха от удара коленом

АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ





На схеме показаны 106 акупунктурных точек на теле человека, представляющих цели для мастеров боевых искусств. Каждая точка имеет как буквенно-цифровое обозначение, так и русский перевод китайского названия. На корейском и японском языках эти точки имеют аналогичные, а в некоторых случаях и идентичные названия. Более детальный обзор анатомических аспектов дается в книге «Essential Anatomy for Healing and Martial Arts» [этого же автора], где указаны более 380 точек.

Акупунктурные точки. Локализация

BL-10	Задняя поверхность шеи, на 1,3 единицы в сторону GV-15, в пределах линии роста волос, на боковой стороне трапециевидной мышцы
BL-13	Верхняя часть спины, 1,5 единицы вбок к нижнему краю шиповидного отростка 3-го грудного позвонка
BL-14	Верхняя часть спины, 1,5 единицы вбок к нижнему краю шиповидного отростка 4-го грудного позвонка
BL-15	Верхняя часть спины, 1,5 единицы вбок к нижнему краю шиповидного отростка 5-го грудного позвонка
BL-50	Ягодица, в срединной точке ягодичной складки
BL-51	Задняя поверхность бедра, на 6 единиц ниже BL-50, на линии, соединяющей BL-50 и BL-54
Bl-54	Коленный сгиб, срединная точка поперечной складки, между двуглавой мышцей и мышцей сухожилий
BL-56	Икра, 3 единицы выше BL-57, в центре мышцы голени
BL-57	Икра, ниже мышцы голени, на линии между BL-54 и ахилловым сухожилием
BL-60	Внешняя поверхность лодыжки, углубление между выступающей костью лодыжки и ахилловым сухожилием
CO-1	В центре промежности, между анусом и гениталиями
CO-2	Передняя срединная линия, непосредственно над лобковой костью (лобковое сращение), 5 единиц ниже пупка (прощупывается пульсация)
CO-6	Передняя срединная линия живота, 1,5 единицы ниже пупка
CO-15	Передняя срединная линия, 7 единиц выше пупка, обычно ниже мечевидного отростка
CO-17	Передняя срединная линия груди, на уровне 4-го межреберного промежутка, между сосками, на грудине
CO-22	Передняя срединная линия, в центре грудинной выемки (верхний край грудины, у основания горла)
CO-23	Передняя срединная линия горла, выше адамова яблока, в углублении у верхнего края подъязычной кости
GB-1	Примерно 0,5 единицы в сторону от внешнего уголка глаза, в углублении на боковой части глазницы
GB-8	Боковая часть головы, выше уха, на 1,5 единицы от линии роста волос (точка прощупывается при нажатии)
GB-9	Боковая часть головы, за ухом и выше него, 2 единицы от уровня роста волос, примерно 0,5 единицы за GB-8
GB-20	Задняя поверхность шеи, ниже затылочной кости, в углублении между грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышцами
GB-21	Плечо, в срединной точке между 7-м позвонком и выступающей на плече костью (латеральным концом кости лопатки)
GB-24	Ниже соска, между хрящами 7-го и 8-го ребер, на одно межреберье ниже и слегка вбок, к LV-14
GB-25	Боковая поверхность туловища, у нижнего края колеблющегося 12-го ребра (самого нижнего)
GB-31	Внешняя поверхность бедра, на 7 единиц выше коленной чашечки, у конца среднего пальца, когда руки опущены
GB-33	Внешняя поверхность бедра, в углублении между сухожилием и мышцей
GB-41	Верхняя поверхность стопы, на периферии между сочленением 4-й и 5-й костей плюсны
GV-1	Между кончиком копчика и анусом
GV-3	Срединная линия спины, ниже шиповидного отростка 4-го поясничного позвонка
GV-4	Срединная линия спины, ниже шиповидного отростка 2-го поясничного позвонка
GV-12	Срединная линия спины, ниже шишковидного отростка 3-го грудного позвонка
GV-15	Срединная линия задней поверхности шеи, в углублении на 0,5 единицы ниже GV-16, в 0,5 единицы от линии роста волос
GV-16	Срединная линия задней поверхности шеи, в углублении ниже внешнего затылочного выступа, в месте начала трапециевидной мышцы
GV-20	Срединная линия головы, 7 единиц выше задней линии роста волос, на линии между верхушкой и мочкой уха
GV-24	Срединная линия, макушка, в пределах 0,5 единицы от передней линии роста волос
GV-26	Передняя срединная линия, в центре губного (подносового) желобка
HT-1	В центре подмышечной впадины, на срединной стороне подмышечной артерии
HT-2	3 единицы выше локтевого сгиба и HT-3, у основания бицепса
HT-3	У локтевого сгиба, в углублении, соответствующем выступающему концу локтевой кости
HT-7	На поперечной складке запястья, в углублении между локтевой и гороховидной костями
KI-5	Внутренняя часть пятки, в углублении выше и впереди выступа пяточной кости, 1 единица ниже уровня лодыжки
KI-8	Нижняя часть голени, 2 единицы выше уровня костного выступа лодыжки, сзади срединной линии большеберцовой кости
KI-10	Срединная часть коленного сгиба, на уровне BL-54
KI-23	Грудь, в 4-м межреберном промежутке, 2 единицы вбок от срединной линии тела, на уровне соска
KI-27	Грудь, в углублении у нижнего края ключицы, 2 единицы вбок от срединной линии тела
LI-4	Центр мышцы между 1-й и 2-й пястными костями, на тыльной стороне ладони (перепонка между большим и указательным пальцами)

Акупунктурные точки. Локализация (*продолжение*)

LI-5	Лучевая сторона запястья, в углублении между разгибающими сухожилиями у основания большого пальца
LI-11	В углублении у локтевого сгиба, между LU-5 и выступом плечевой кости
LI-15	В углублении у края плечевого сустава, ближе к середине дельтовидной мышцы
LI-18	Боковая поверхность шеи, уровень адамова яблока, непосредственно за ухом, на задней части грудино-сосцевидной мышцы
LU-1	Грудь, 1 единица ниже бокового края ключицы, в первом межреберном промежутке, 6 единиц от срединной линии (прощупывается пульс)
LU-5	Локтевой сгиб, радиальная сторона сухожилия, у основания радиальной плечевой мышцы
LU-7	Предплечье со стороны большого пальца, у бокового края радиальной кости, 1,5 единицы выше складки запястья
LU-9	Поперечная складка запястья, в углублении со стороны радиальной артерии; в месте, где прощупывается пульс
LV-3	Верхняя поверхность стопы, в периферическом углублении между сочленением костей плюсны
LV-5	5 единиц выше выступа кости внутренней части лодыжки; между большеберцовой костью и икроножной мышцей
LV-6	Внутренняя часть лодыжки, 7 единиц выше выступа кости внутренней лодыжки, с заднего края большеберцовой кости
LV-8	Внутренний коленный сустав. В согнутом состоянии колена точка находится посредине складки, выше сухожилий
LV-12	Паховая борозда, 2,5 единицы вбок от срединной линии, вбок от лобковой кости, 5 единиц ниже пупка
LV-13	Туловище, ниже окончания 11-го колеблющегося ребра, 2 единицы выше пупка, 6 единиц вбок от срединной линии
LV-14	Грудь, около 6-го межреберного промежутка, на 2 ребра ниже соска
M-BW-25	Задняя срединная линия, 1 позвонок ниже GV-3, в месте сочленения 5-го поясничного и 1-го крестцового позвонков
M-HN-3	Передняя срединная линия, углубление по центру линии надпереносья; также обозначается как GV-24.5
M-HN-4	Передняя срединная линия, нижняя точка переносицы, на линии между внутренними уголками глаз
M-HN-9	Висок, 1 единица за средней точкой между внешним уголком глаза и бровью
M-UE-24	Тыльная поверхность ладони, между 2-й и 3-й пястными костями, 0,5 единицы от места прикрепления суставов пальцев
M-UE-50	Тыльная поверхность ладони, между 3-й и 4-й пястными костями, 0,5 единицы от места прикрепления суставов пальцев
N-LE-7	Внешняя поверхность голени, ниже колена, 1 единица вбок от ST-36
N-UE-9	Передняя поверхность верхней части руки, в центре двуглавой мышцы плеча, ниже подмышечной складки
N-UE-19a	Тыльная поверхность ладони, вилочковое углубление в месте сочленения 2-й и 3-й пястных костей
PC-1	Грудь, 1 единица в сторону от соска, в 4-м межреберном промежутке
PC-3	Внутренняя поверхность локтевого сгиба, поперек складки, у сухожилия двуглавой мышцы плеча
PC-6	Предплечье, 2 единицы выше запястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевой сгибающей мышцы
SI-5	Тыльная часть запястья, в углублении между локтевой и трехгранной костью (лучезапястный сустав)
SI-6	Ладонь развернута к груди; 0,5 единицы ближе к запястью, в костном углублении на радиальной стороне головки локтевой кости
SI-8	В углублении за локтем, у выступа плечевой кости
SI-11	Плоская часть лопатки, в середине между левым и правым краями, 1/3 расстояния между выступом и основанием

Расположение акупунктурных точек

Акупунктурные точки в большинстве случаев расположены в углублениях у костей, суставов и мышц. Область воздействия на точку обычно равна по площади размеру мелкой монеты, но иногда может быть не больше булавочной головки. Одни точки обнаружить просто, так как они чувствительны при нажатии, другие определяются в процессе тщательного исследования. Нередко очень важен угол, под которым наносится точечный удар. Попытайтесь почувствовать пальцами углубление, соответствующее искомой точке. Таким углублением может быть костная впадина или пространство между мышечными тканями и сухожилиями.

Способы обнаружения точек

В Древнем Китае пользовались единицей измерения *цунь*. Ее применяют и по сей день. Единица измерения зависит от индивидуальных параметров тела человека. На рисунке (см. с. 66) показаны соответствия единицы измерения длине или ширине пальцев.

Акупунктурные точки. Локализация (*окончание*)

SI-17	Непосредственно за углом челюсти (угол нижней челюсти), у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы
SP-6	3 единицы выше выступающей кости внутренней лодыжки, на заднем крае большеберцовой кости
SP-7	6 единиц выше выступающей кости внутренней лодыжки, 3 единицы выше SP-6
SP-8	3 единицы ниже выступающей большеберцовой кости у внутреннего колена, на линии, соединяющей SP-9 и выступающую кость голени
SP-9	В углублении ниже выступающей большеберцовой кости у внутреннего колена, между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцы
SP-10	Бедро, 2 единицы выше коленной чашечки, в средней части медиальной широкой мышцы
SP-11	Бедро, 6 единиц выше SP-10, в средней части портняжной мышцы, между SP-10 + 12 (прощупывается пульс)
SP-12	В паховой складке, боковая часть бедренной артерии, 3,5 единицы в сторону CO-2 (прощупывается пульс)
SP-21	Туловище, по срединной линии подмышки, 6 единиц ниже подмышечной впадины, в средней точке между подмышкой и окончанием 11-го ребра
ST-2	В углублении на верхнем крае скулы, на уровне зрачка
ST-3	На уровне зрачка ST-2, у ноздри
ST-4	Немного вбок от угла рта, ниже ST-3 (прощупывается едва заметная пульсация)
ST-5	В углублении нижней челюсти, на нижнем крае жевательного мускула (прощупывается пульс)
ST-7	На передней поверхности уха, в углублении скуловой дуги

ST-9	Боковая сторона шеи, на уровне верхушки адамова яблока, на переднем крае грудино-ключично-сосцевидной мышцы, вдоль сонной артерии
ST-10	На переднем крае грудино-ключично-сосцевидной мышцы, в средней точке между ST-9 и ST-11
ST-11	Передняя часть шеи, в углублении грудино-ключично-сосцевидной мышцы, у конца ключицы
ST-12	В углублении у верхнего края середины ключицы, на уровне соска, 4 единицы вбок от срединной линии
ST-13	В углублении у нижнего края середины ключицы, выше и на уровне соска
ST-17	Грудь, в центре соска. Это место нередко используется как точка отсчета при определении других акупунктурных точек
ST-34	Бедро, 2 единицы выше верхнего бокового края коленной чашечки, между прямой мышцей бедра и боковой широкой мышцей
ST-35	В углублении ниже коленной чашечки, вбок от связки надколенника, в месте сгиба
ST-36	Голень, 3 единицы ниже ST-35, примерно 1 единица в сторону выступа большеберцовой кости
TW-3	Тыльная сторона ладони, между 4-й и 5-й пястными костями, в углублении у места прикрепления пальцев
TW-11	Задняя поверхность руки, 2 единицы выше локтя, на сухожилии трицепса
TW-12	Задняя поверхность руки, у бокового выступа трицепса
TW-17	В углублении за мочкой уха, сосцевидным отростком (на черепе) и нижней челюстью
TW-23	Боковая сторона головы, в углублении у конца брови

Термины, использованные в таблице

Во избежание неверного толкования анатомических особенностей человеческого тела ниже приводится пояснение некоторых терминов. Например, выражение «выше лучезапястного сустава» может относиться к обеим сторонам запястья, в зависимости от положения руки (поднята, опущена). В то же время определение «проксимальный» (ближайший к месту прикрепления) является однозначным, независимо от положения конечности.

Верхний — в направлении головы или расположенный над другим органом.
Нижний — в направлении от головы или расположенный под другим органом.
Передний — ближайший к передней поверхности тела или расположенный на ней.
Задний — блажайший к задней поверхности тела или расположенный на ней.
Срединный — расположенный в срединной части тела или органа.
Боковой — удаленный от средней части тела или органа.
Проксимальный — ближайший к месту прикрепления на конечности, туловище или органе.
Периферический — удаленный от места прикрепления на конечности, туловище или органе.
Поверхностный — расположенный близко к поверхности тела или на ней.
Глубоко расположенный — расположенный далеко от поверхности тела.
Единица — единица измерения, основанная на размерах пальцев.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

Удушения и замки головы

Фиксирующие удержания

Удары ногами из нижнего положения

Защита из положения сидя

Защита из положения лежа

Защита из положения на коленях

Защита с переходом в положение лежа

УНИФИКАЦИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ

В книге рассматриваются 195 приемов борьбы в партере, используемых в боевых искусствах. Вследствие того что в разных школах боевых искусств одни и те же приемы обозначаются разными терминами, автор унифицирует множество названий и обозначает приемы понятными, по его мнению, терминами.

Далее будут рассмотрены следующие боевые приемы.

Удушения и замки головы (32):

1) удушение обхватом руками за шею из положения стоя лицом к лицу с противником;
2) удушение с обхватом руками за шею из положения стоя за спиной противника;
3) удушение отворотом куртки, находясь спереди;
4) удушение отворотом куртки, находясь сзади;
5) удушение скрещенными руками с захватом за отвороты куртки, находясь спереди;
6) удушение скрещеннными предплечьями с захватом за отвороты куртки находясь сзади;
7) удушение скрещенными руками находясь сбоку;
8) удушение половинным захватом Нельсона;
9) удушение с захватом двух рукавов;
10) удушение с захватом одного рукава;
11) удушение с захватом шеи и руки;
12) удушение из положения сзади с переплетением рук;
13) удушение из положения спереди с переплетением рук;
14) удушение с вращением рук;
15) удушение предплечьем с обхватом шеи;
16) удушение с давлением на горло;
17) удушение с давлением на шею суставами пальцев, сжатых в кулак;
18) удушение суставом согнутого указательного пальца;
19) удушение кончиками больших пальцев;
20) удушение кончиком указательного пальца («рука-копье»);
21) удушение пятью пальцами («рука — пасть тигра»);
22) удушение сжатием двумя пальцами («рука-клещи»);
23) удушение ребром стопы;
24) удушение коленом;
25) удушение сплетением ног;
26) удушение сжиманием ног;
27) полный захват Нельсона (воздействие ледонями, вариант 1);
28) полный захват Нельсона (воздействие ребрами ладоней, вариант 2);
29) полный захват Нельсона (сжатие, вариант 3);
30) скручивание шеи;
31) захват и поворот головы;
32) удушение с зажиманием рта и носа.

Фиксирующие удержания (38):

1) удержание с прижиманием прямой руки коленом;
2) удержание с прижиманием прямой руки ногой;
3) удержание с прижиманием прямой руки ягодицами;
4) удержание с перегибом локтя;
5) удержание с прижиманием плеча коленом;
6) удержание с удушением коленом;
7) удержание с подниманием руки;
8) удержание с захватом руки под мышкой;
9) удержание с захватом руки под мышкой и замком плеча;

10) удержание с замком руки в положении лежа на спине (одна нога сверху поперек головы);
11) удержание с замком руки в положении лежа на спине (одна нога поперек корпуса);
12) удержание с замком руки в положении лежа на спине (обе ноги сверху);
13) удержание с замком руки в положении лежа на спине (без ног сверху);
14) удержание с прижиманием руки ногами в положении лежа;
15) удержание с прижиманием руки коленом в положении лежа;
16) удержание с прижиманием корпусом (вариант 1);
17) удержание с прижиманием корпусом (вариант 2);
18) удержание с прижиманием корпусом и сгибанием руки вверх;
19) удержание с прижиманием корпусом и сгибанием руки вниз (вариант 1);
20) удержание с прижиманием корпусом и сгибанием руки вниз (вариант 2);
21) удержание с прижиманием корпусом и сгибанием руки вниз (вариант 3);
22) замок согнутой руки в положении сидя;
23) замок согнутой руки в положении сидя (с замком запястья);
24) замок согнутой руки в положении сидя (усиленный за счет ноги);
25) замок согнутой руки в положении сидя (с согнутой ногой);
26) замок плеча с подниманием локтя;
27) замок плеча с прижиманием локтя;
28) прямой замок плеча;
29) замок плеча с заведением руки за спину;
30) замок локтя с заведением руки за спину;
31) сгибание запястья с заведением руки за спину;
32) заведение руки за спину с удушением;
33) удержание корпусом сбоку;
34) замок лодыжки в положении лежа (вариант 1);
35) замок лодыжки в положении лежа (вариант 2);
36) удержание с давлением ребром стопы на точку голени;
37) удержание с давлением ребром стопы под колено;
38) замок согнутой ноги;

Удары ногами из нижнего положения (38):

1) прямой удар ногой вперед с переходом в нижнее положение;
2) круговой удар ногой с переходом в нижнее положение;
3) удар ногой в сторону с переходом в нижнее положение;
4) удар ногой назад с переходом в нижнее положение;
5) удар ногой назад с разворотом;
6) удар ногой сверху вниз с переходом в нижнее положение;
7) удар согнутой ногой назад с переходом в нижнее положение;
8) круговой удар ногой назад с переходом в нижнее положение и вращением;
9) удар двумя ногами вперед с переходом в нижнее положение;
10) круговой удар двумя ногами вперед с переходом в нижнее положение;
11) удар двумя ногами в сторону с переходом в нижнее положение;
12) удар двумя ногами назад с опорой на руки;
13) удар двумя ногами назад с перекатом на спину;
14) удар-шпагат с поворотом корпуса;
15) удар-шпагат из положения сидя;
16) удар-шпагат с переходом в нижнее положение и перекатом на спину;
17) удар двумя ногами вверх-вперед из нижнего положения;

18) удар ребром стопы в пах из нижнего положения;
19) удар вверх-вперед пальцами ноги в горло из нижнего положения;
20) круговой удар ногой вперед из нижнего положения;
21) удар ногой по дуге изнутри наружу в голову из нижнего положения;
22) удар ногой в сторону из нижнего положения;
23) удар ногой назад из нижнего положения;
24) удар пяткой сверху вниз из нижнего положения;
25) круговой удар пяткой назад из нижнего положения;
26) сбивающий удар снаружи внутрь из нижнего положения;
27) сбивающий удар изнутри наружу из нижнего положения;
28) сбивающий удар из нижнего положения;
29) удар пяткой сверху вниз из нижнего положения;
30) обратный круговой удар из нижнего положения;
31) круговой удар назад из нижнего положения;
32) удар двумя ногами вперед из нижнего положения;
33) круговой удар двумя ногами вперед из нижнего положения;
34) удар двумя ногами в сторону из нижнего положения;
35) удар двумя ногами вверх с перекатом на спину из нижнего положения;
36) удар-шпагат по подколенным сгибам из нижнего положения;
37) удар-шпагат по лодыжкам из нижнего положения;
38) удар-шпагат по лодыжкам из нижнего положения с перекатом на спину.

Защита из положения сидя

В этом разделе рассматривается 20 приемов защиты из положения сидя от противника, который находится в положении стоя.

Защита из положения лежа

В этом разделе рассматривается 32 приема защиты из разных вариантов проложения лежа.

Защита из положения на коленях

В этом разделе рассматривается 6 характерных приемов борьбы в партере, применяемых из положения стоя на коленях против лежачего противника.

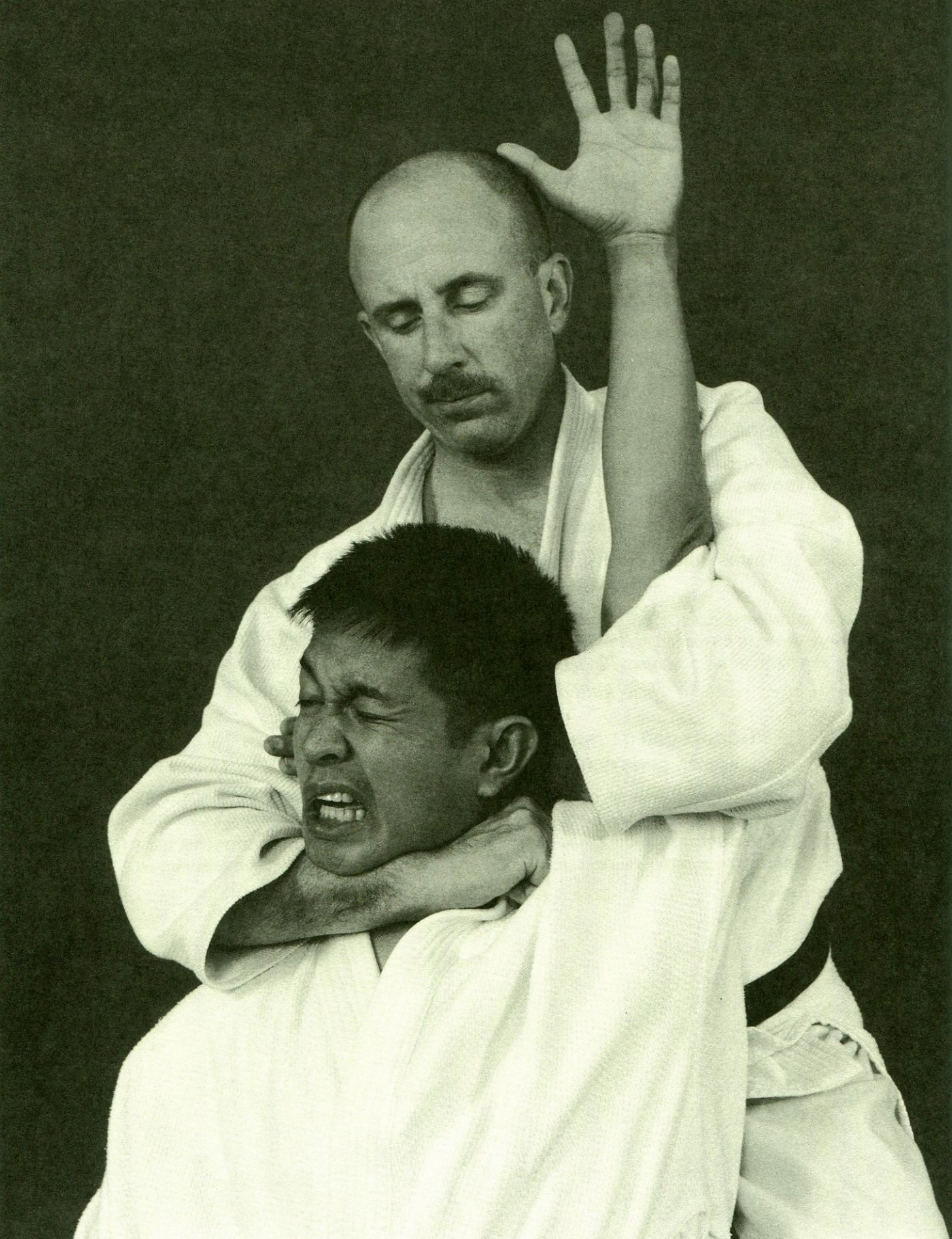
Защита с переходом в положение лежа

В этом разделе расматривается 29 характерных приемов защиты с переходом в нижнее положение, которые могут использоваться в самых разных ситуациях.

Удушения и замки головы

К удушениям обычно относят захваты за шею и голову, перекрывающие поток воздуха или поток крови, идущий к мозгу, а к замкам головы — технику болевого воздействия на шейный отдел позвоночника. И те и другие способы воздействия могут привести к опасным для жизни травмам, так как являются одними из самых мощных и эффективных методов борьбы с противником. Поэтому такого рода технику следует изучать и отрабатывать под наблюдением опытных инструкторов, владеющих методами реанимации. Правильное и четкое применение в соответствующих ситуациях такой техники позволяет обойтись без серьезных травм и необратимых последствий. Чем крупнее и сильнее противник, тем труднее его одолеть, но, владея приемами удушения, можно справиться с любым противником.

Далее в книге рассмотрены базовые принципы и описаны 32 основных типа удушений и замков головы, которые наиболее часто используются в боевых искусствах.



БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ

Удушения и замки головы — это специфические приемы захватов, рассчитанные на одновременное воздействие на голову и шею противника. Они применяются для контроля или удержания противника и осуществляются одним из трех способов: уменьшением потока крови и воздуха к мозгу; болевым воздействием на нервные окончания и акупунктурные точки; скручиванием головы, вызывающим напряжение в шейном отделе позвоночника.

Удушения

Удушающие захваты выполняют за шею с помощью пальцев, предплечий, стоп или ног. Выбор частей тела, используемых для удушения, зависит от техники, но в основном это ударные поверхности (см. рис. на с. 75). Удушения можно использовать для приведения противника в бессознательное состояние, для облегчения броска или для ослабления противника в процессе борьбы. Выделяют три типа удушающих приемов:

- удушающие воздействия с перекрыванием потока крови;
- удушающие воздействия с перекрыванием потока воздуха;
- удушения с воздействием на нервные окончания (контроль движений противника за счет болевого воздействия).

Удушения с перекрыванием потока крови

Пережимание кровеносных сосудов приводит к уменьшению притока крови к мозгу, вызывая повышение давления, дезориентацию, потерю сознания или смерть. Воздействие обычно производится на близко расположенные и находящиеся на боковой стороне шеи сонную артерию, яремную вену и блуждающий нерв. Воздействие на блуждающий нерв, обычная функция которого — уменьшение частоты сердечных сокращений, при недостатке кровоснабжения усиливает эффект удушения, еще сильнее уменьшая поток крови. При правильном применении удушающего приема с перекрыванием потока крови противник отключается через 10—15 секунд. Он может самостоятельно прийти в сознание, но последствия применения удушающего воздействия приводят к дыхательной и сердечной недостаточности, и тогда жизненно необходима техника оживления, иначе возможны быстрое разрушение мозга и смерть. Чтобы удушение с перекрыванием потока крови было эффективным, нужна точность. Основные точки здесь ST-9 и ST-10 (в них прощупывается пульс). Возможны приемы удушения с воздействием на точку SI-17, но здесь нужна очень большая точность. Удержания с воздействием на кровеносные сосуды обычно не сопровождаются болевыми ощущениями, кроме случаев, когда воздействие производится одновременно и на нерв.

Удушения с перекрыванием потока воздуха

Эти технические действия уменьшают или полностью перекрывают поток воздуха. При этом уменьшается поступление кислорода в мозг, что приводит к дезориентации, потере сознания или смерти. Удушения с воздействием на трахею очень опасны и должны применяться только при наличии угрозы для жизни. Последствием может быть спазм трахеи, который требует немедленного квалифицированного медицинского вмешательства, а иначе может наступить смерть. Для эффективности удушающих воздействий с перекрыванием потока воздуха не нужна такая большая точность, как при воздействии на кровеносные сосуды. Их легче освоить, и часто они случайно получаются у новичков, пытающихся сделать удушение с перекрыванием потока крови. В целом можно сказать, что удушения с перекрыванием потока воздуха предпочти-

тельны во многих ситуациях самозащиты, поскольку они надежнее, чем удушения других типов.

Удушения с воздействием на нервные окончания

Специфика этих приемов основана на болевом воздействии, при котором ограничиваются и нарушаются нормальные двигательные функции противника. Такие приемы позволяют справиться с более сильным противником. Точки воздействия: LI-18, SI-16, TW-17, CO-22, ST-9, ST-10, а также спинномозговые нервные окончания у основания шеи. Удушения с воздействием на нервные окончания вызывают сильную боль, заставляющую противника сдаться или потерять сознание. Часто воздействие на нервные окончания комбинируют с воздействием на кровеносные сосуды.

Замки головы

Как правило, эти приемы характеризуются захватом и поворотом головы, что вызывает напряжение шейного отдела позвоночника и его нервов. Эти технические действия уменьшают подвижность противника за счет повреждения позвоночника или защемления нервов между позвонками. Резкое скручивание головы исключительно опасно и может применяться только при реальной угрозе жизни. Возможен перелом шеи, вызывающий необратимый паралич или смерть. С другой стороны, постепенное скручивание головы — это безопасный и эффективный способ контроля над действиями противника, особенно при борьбе в партере. Некоторые замки головы могут сочетаться с приемами удушения.

Практические рекомендации

На практике удушающие приемы применяются либо с использованием элементов одежды, либо без таковых. Перед тем как применить технику удушения, следует оценить обстановку. Например, удушение с захватом отворотов куртки невозможно применить, если противник в майке или обнажен до пояса. В таких случаях целесообразно применить удушение за шею или удушение скрещенными руками. Если противник прижимается к стене и нет возможности обхватить его шею руками, лучше использовать удушение предплечьем.

Ограничения удушений

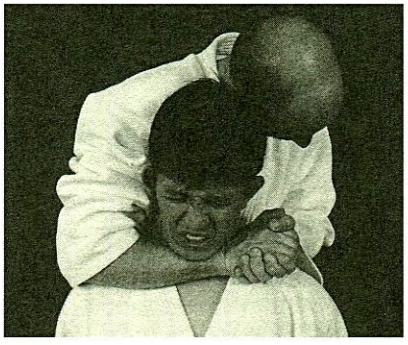
Важно представлять себе ограничения разных приемов удушения. Некоторые люди обладают невероятной способностью противостоять всем типам удушения, другие очень легко поддаются даже удушениям, выполняемым неправильно. Уверенного владения техникой можно добиться только практикой, участвуя в спаррингах и соревнованиях. Начинающие должны работать медленно и аккуратно, обязательно под наблюдением опытного преподавателя.

Важно также хорошо представлять себе, что некоторые техники удушения, например используемые в дзюдо, специально изменены для спортивного применения. Часто правила соревнований поощряют применение техники, которая в реальной ситуации самозащиты была бы рискованной. Например, в дзюдо при выполнении приемов удушения с захватом шеи сзади голова нападающего прижимается сбоку к голове противника, что усиливает захват и ограничивает движения. В реальной схватке такое положение делает вас уязвимым, так как противник сможет нанести удар кулаком или затылком в лицо, а также пальцами в глаза. Но в дзюдо такие действия запрещены правилами. Поэтому, если вы тренировались для выступления в спортивных соревнованиях, вам придется изменить технику удушения, хотя базовые принципы останутся неизменными.

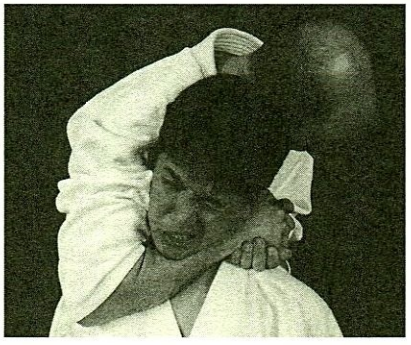
Переход от одного удушающего приема к другому

Опытный противник может сопротивляться вашим попыткам удушить его. Поэтому важно уметь осуществлять переход от одного типа удушающего воздействия к другому. Например, если противник прижимает подбородок к груди, защищая трахею, переключитесь на боковую сторону его шеи — точку LI-18, воздействуя на сонную артерию и нерв. Для облегчения выполнения удушающих воздействий можно использовать удары.

Типы воздействий



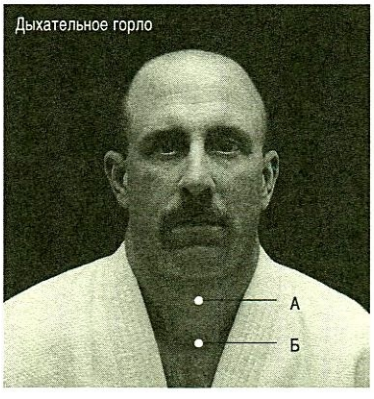
Удушение с перекрыванием потока воздуха



Удушение с перекрыванием потока крови

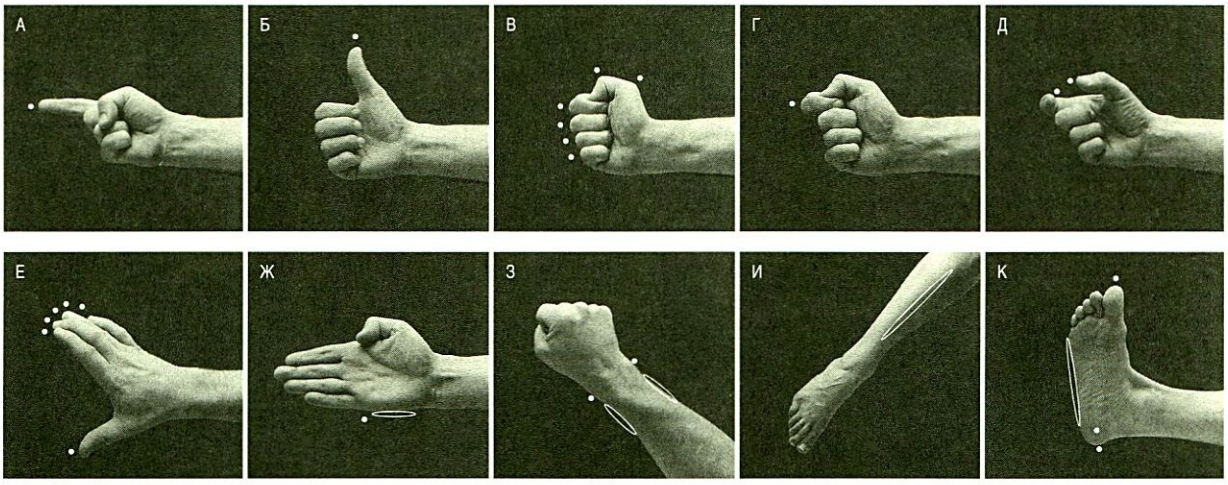
Удушение с воздействием на нервные окончания (контролирует движения противника, вызывая боль)

Цели воздействия



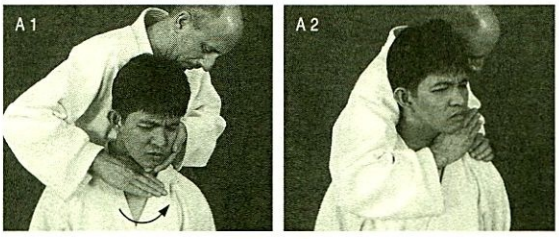
А. Дыхательное горло (CO-23)
Б. Основание дыхательного горла (CO-22)
В. Яремная вена ···
Г. Сонная артерия ---
Д. LI-18 (4 нервных окончания)
Е. SI-16 (2 нервных окончания и шейная артерия)
Ж. SI-17 (сонная артерия, яремная вена, 3 нервных окончания)
З. ST -9 (ветвь сонной артерии, щитовидная артерия, яремная вена, 3 нервных окончания)
И. ST-10 (основная точка сонной артерии, шейный нерв, верхний шейный сердечный нерв)
К. TW-17 (ушной нерв, яремная вена)
Л. Спинные нервы

Атакующие точки тела



Здесь показаны атакующие точки тела, наиболее часто используемые при проведении удушений. Есть много и других вариантов.

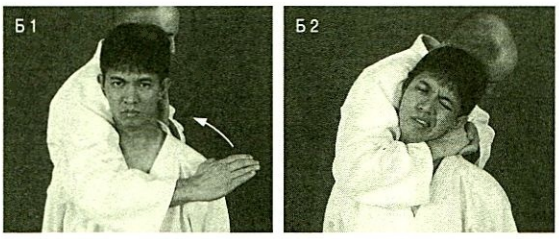
А. Кончики указательного пальца.
Б. Кончик большого пальца.
В. Суставы пальцев.
Г. Сустав указательного пальца.
Д. «Рука-клещи».
Е. «Рука — пасть тигра».
Ж. Наружное ребро ладони («рука-нож»).
З. Выступающие кости запястья, наружный и внутренний края предплечья.
И. Передняя сторона голени.
К. Ребро стопы, кончик большого пальца ноги, пятка.



Основные методы проведения удушающих приемов

Существуют два метода начала проведения удушения с обхватом шеи руками:

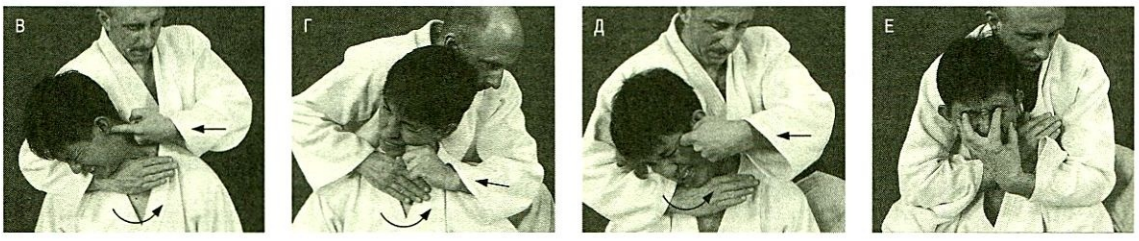
А. Захват за шею с воздействием суставами большого пальца.
Б. Нанесение удара в точку предполагаемого воздействия.



Форсирование проведения удушающих приемов

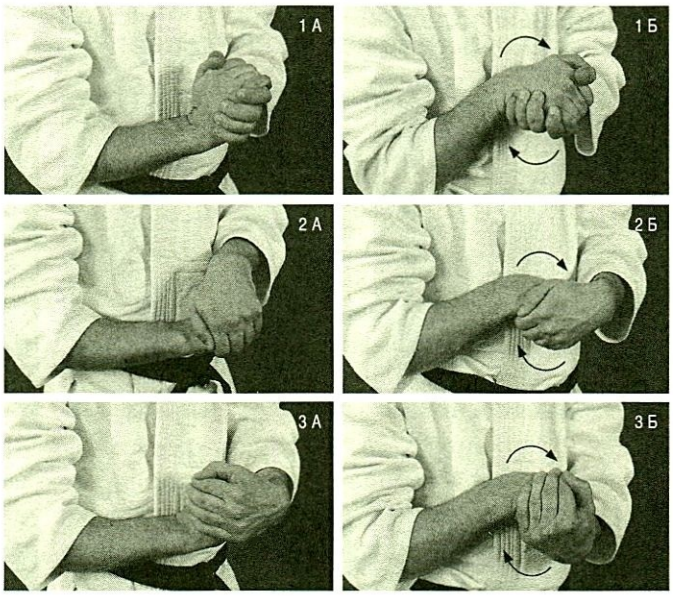
Если противник прижимает подбородок, защищая шею, повернуть его голову можно с помощью нажатия на чувствительные точки.

В. TW-17 (за ухом).
Г. ST-4 (челюсть).
Д. GB-1 или TW-23 (висок).
Е. Глаза и ST-2 (щека).



Работа запястья

Независимо от особенностей выполнения удушающего приема, для воздействия на точки шеи противника очень важна правильная техника работы запястья. Здесь в качестве типичного примера рассмотрены три способа выполнения удушающего воздействия с обхватом шеи руками. Руки могут быть сцеплены по-разному, но техника воздействия запястьем работает по одному и тому же принципу. Первый метод (1А—1Б) наиболее широко распространен, это самый крепкий захват. Второй и третий методы (2А—2Б и 3А—3Б) иногда дают возможность более глубокого воздействия и большей силы. В общем, можно сказать, что на выбор захвата влияют положение корпуса, индивидуальные особенности строения тела, а также личные предпочтения. Небольшие различия разных методов лучше всего изучать на практике путем экспериментов.



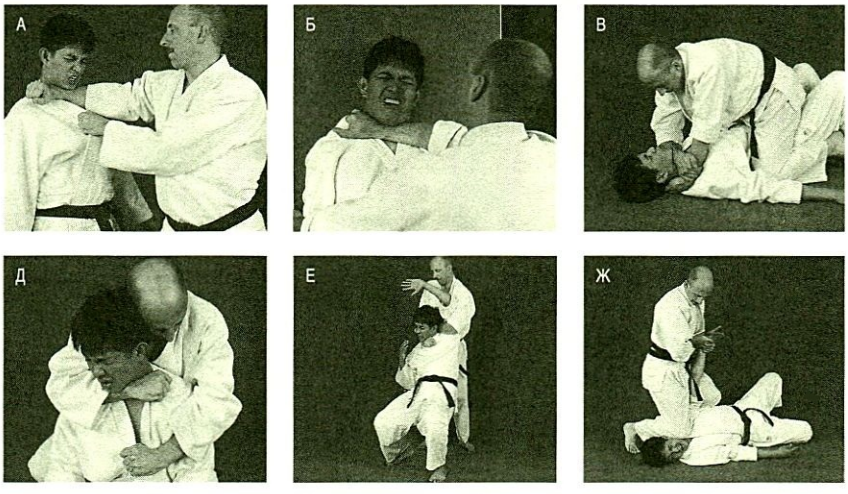
Поток ки и захват

Захватывая свою кисть, как показано во втором и третьем методах, поместите точку HT-8 (на ладони между четвертой и пятой пястными костями) на SI-3 (тыльная сторона основания мизинца). С точки зрения биомеханики такое положение кистей рук обеспечивает наиболее крепкий и надежный захват. Существует также мнение, что совмещение захватом указанных точек усиливает физическую силу за счет увеличения естественного потока ки, поскольку соединяются энергетические меридианы HT и SI. Во втором методе мизинцы перекрещиваются и совмещаются точки HT-9 и SI-1.

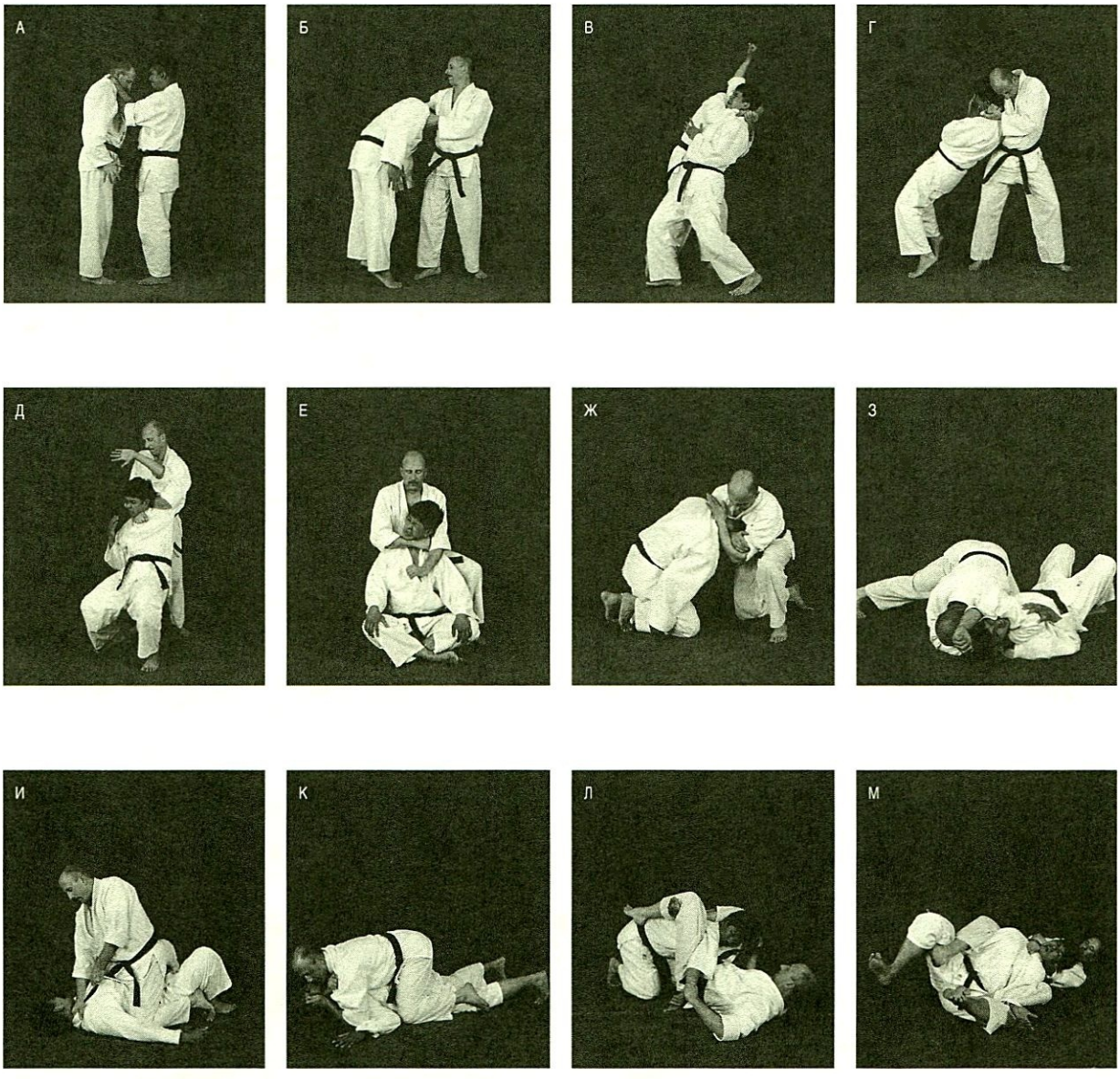
Методы ограничения движений противника

Если противник может двигаться или менять положение в захвате, эффективность удушающего воздействия будет намного ниже. Существуют следующие методы ограничения движений противника.

А. Захват за отворот куртки.
Б. Прижимание к стене.
В. Прижимание к полу .
Г. Прижимание рукой.
Д. Прижимание головой.
Е. Использование веса противника.
Ж. Использование своего веса.



Возможные положения тела



Большинство удушающих приемов может быть выполнено из разных положений. Здесь показаны характерные примеры. Существует много других возможностей.

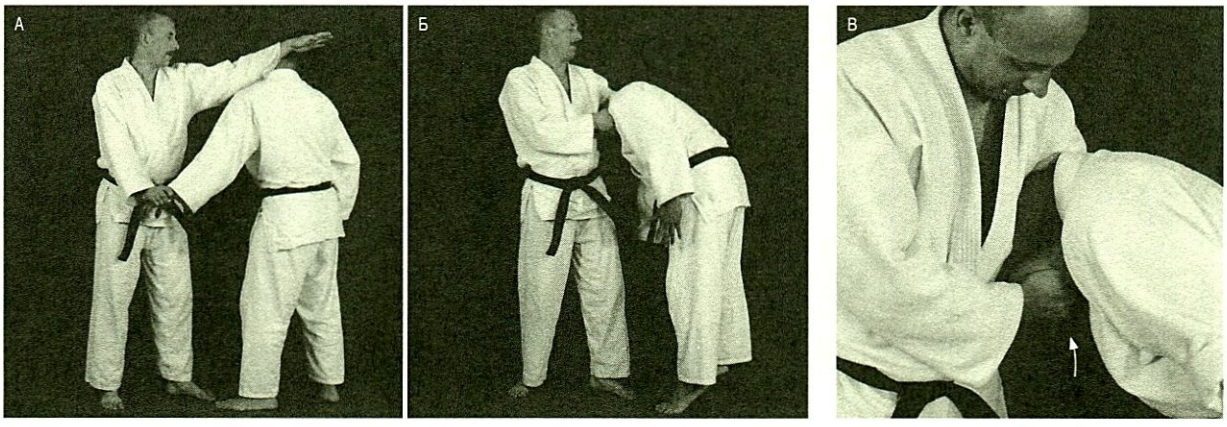
А. Стоя лицом к лицу (противник стоит прямо).
Б. Стоя лицом к лицу (противник наклонился вперед).
В. Стоя сбоку от противника.
Г. Стоя позади противника.
Д. Стоя позади противника при наклоне противника назад.
Е. На колене позади противника.
Ж. На колене впереди противника.
З. Лежа сбоку.
И. Сидя верхом на противнике, лежащем на спине.
К. Сидя верхом на противнике, лежащем на животе.
Л. Лежа на спине с обхватом противника ногами.
М. Лежа на спине с захватом противника ногами со стороны спины.

1. Удушение обхватом руками за шею из положения стоя лицом к лицу с противником

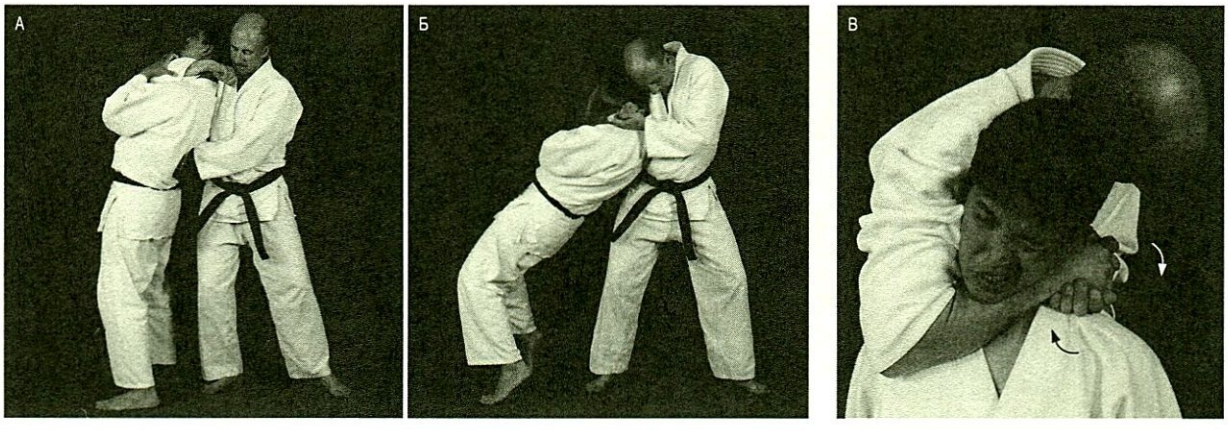
Нажмите ладонью на голову противника, опуская ее вниз, и заведите под свое плечо (А). Обхватите рукой его шею сверху, поместив на горло лучевую поверхность запястья или предплечья. Соедините кисти рук, как показано выше, и выполните движение запястьем вверх и назад (Б, В) — это создает очень большую нагрузку на шейный отдел позвоночника. Такое удушение применяется, когда противник пробует выполнить бросок с захватом ног или при его попытке провести любой бросок, низко наклонившись вперед.

2. Удушение обхватом руками за шею из положения стоя за спиной противника

Это очень сильное и практичное удушающее воздействие. Крепко обхватите рукой шею противника, поместив лучевой край предплечья, запястья или суставы большого пальца поперек сонной артерии. Выведите противника из равновесия, отклоняя его назад, — для этого можно использовать толчок тазобедренным суставом или удар ладонью в поясницу (А). Это уменьшит вероятность ухода или контрприема со стороны противника. Соедините ладони и прижмите запястьем противника к себе (Б, В). Сила удушающего воздействия может увеличиваться за счет веса тела противника.



1. Удушение обхватом руками за шею из положения стоя лицом к лицу с противником



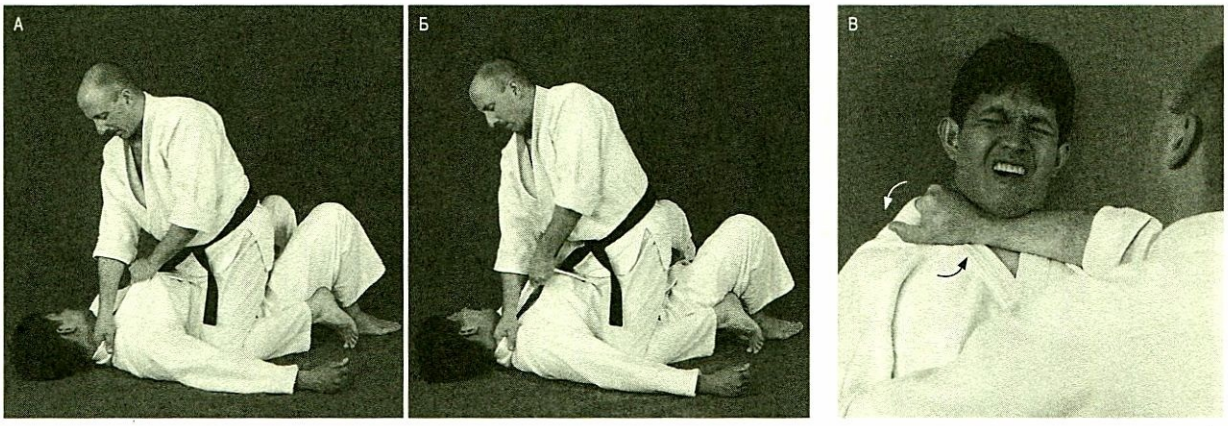
2. Удушение обхватом руками за шею из положения стоя за спиной противника

3. Удушение отворотом куртки, находясь спереди

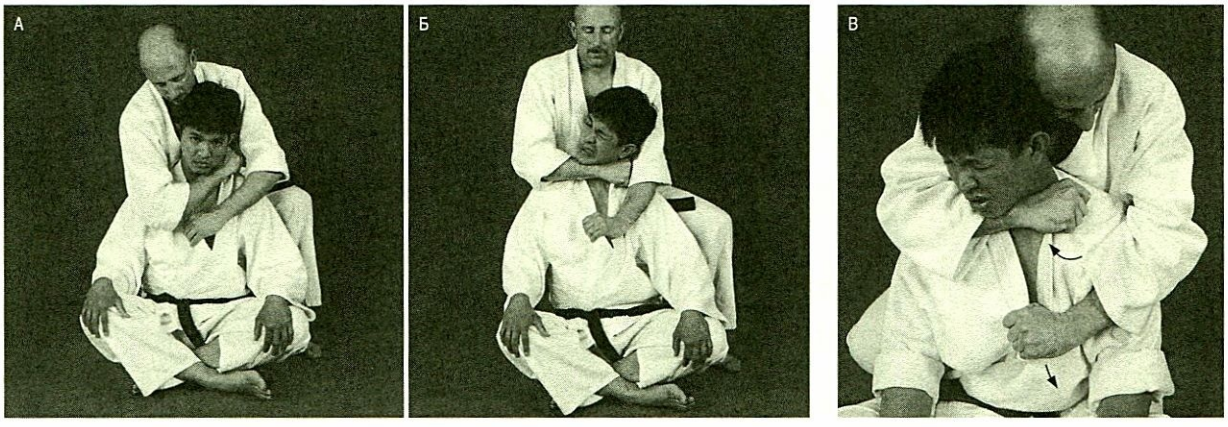
Этот прием можно применять против противника, одетого в плотную одежду. Одной рукой потяните отворот куртки противника вниз, другой рукой захватите другой отворот у боковой стороны шеи (А). Поверните кулак, помещая локтевую сторону запястья поперек горла противника. Потяните за противоположный отворот куртки наружу в сторону, стягивая шею противника (Б). Воздействие этого удушения будет сильнее, если использовать стену (В) или пол для опоры, чтобы противник не мог отодвинуть голову и шею.

4. Удушение отворотом куртки, находясь сзади

Это удушающее воздействие похоже на предыдущее, но оно выполняется из положения стоя сзади. Захватывая отворот куртки противника с дальней стороны одной рукой, разверните запястье поперек шеи противника (А). Другой рукой захватите отворот куртки противника чуть ниже его разноименного предплечья (Б). Одной рукой вытягивайте отворот наружу, другой тяните вниз (В). Удушение будет сильнее, если использовать вес тела противника. Начиная удушение из положения стоя на колене, поднимитесь на ноги. Начиная удушающее воздействие из положения стоя, отклоните противника назад.



3. Удушение отворотом куртки, находясь спереди



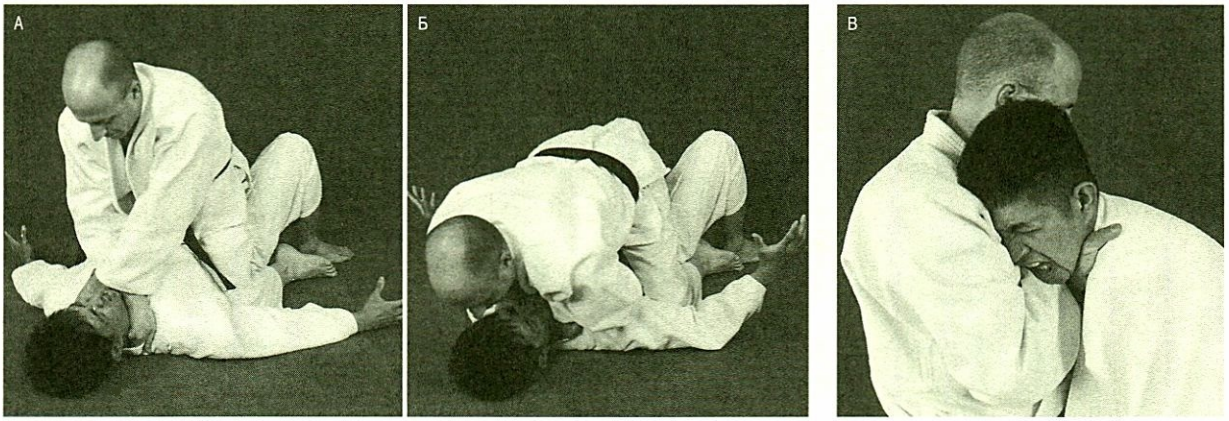
4. Удушение отворотом куртки, находясь сзади

5. Удушение скрещенными руками с захватом за отвороты куртки, находясь спереди

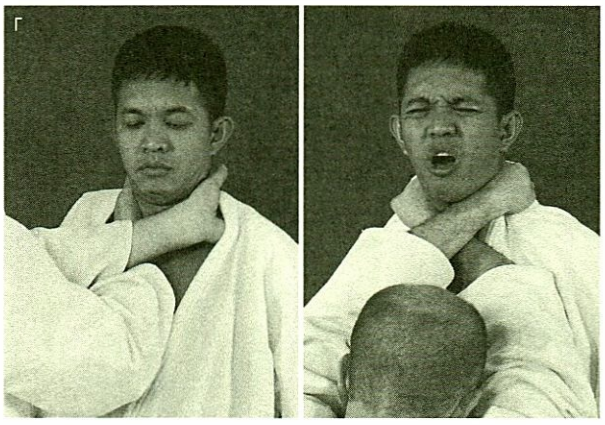
Это удушающее воздействие похоже на удушение отворотом куртки, находясь спереди, но здесь используется сила обеих рук. Захватите отворот куртки противника. Надавите на шею одновременно запястьями обеих рук. Выполняя это техническое действие, сядьте верхом на грудь лежащего противника, наклонитесь вперед и упритесь локтями в пол (А—Б). Находясь в положении стоя, подтяните противника к себе, затем разведите локти в стороны (В). При выполнении этого удушения будьте внимательны — вы открыты для ударов, которые противник может наносить своими свободными руками, в то время как ваши руки заняты.

Варианты удушения скрещенными руками с захватом за отвороты куртки

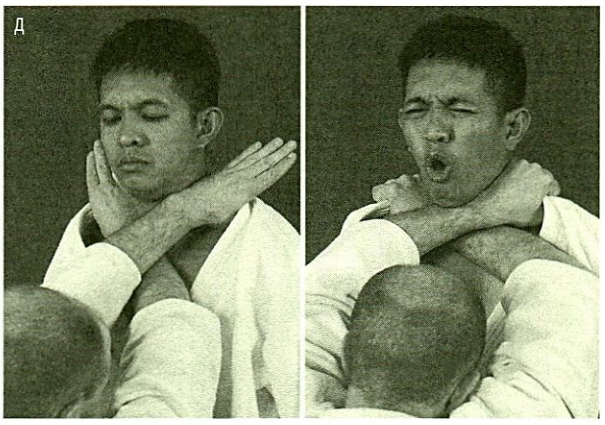
Существует три способа захвата отворотов. При первом способе (Г) кисти обеих рук повернуты большими пальцами вверх, при захвате большие пальцы снаружи. Воздействие производится за счет вращения запястий и разведения локтей в стороны. При втором способе (Д) кисти обеих рук повернуты запястьями вверх, большие пальцы внутри отворотов. Удушение производится за счет вращения запястий и разведения локтей в стороны. При третьем способе (на рисунках не показан) кисть одной руки повернута ладонью вверх, а кисть второй руки — ладонью вниз. На фотографиях голова выполняющего удушение опущена вниз, чтобы было лучше видно руки (не опускайте голову).



5. Удушение скрещенными руками с захватом за отвороты куртки, находясь спереди



Первый способ захвата отворотов (большие пальцы рук снаружи)



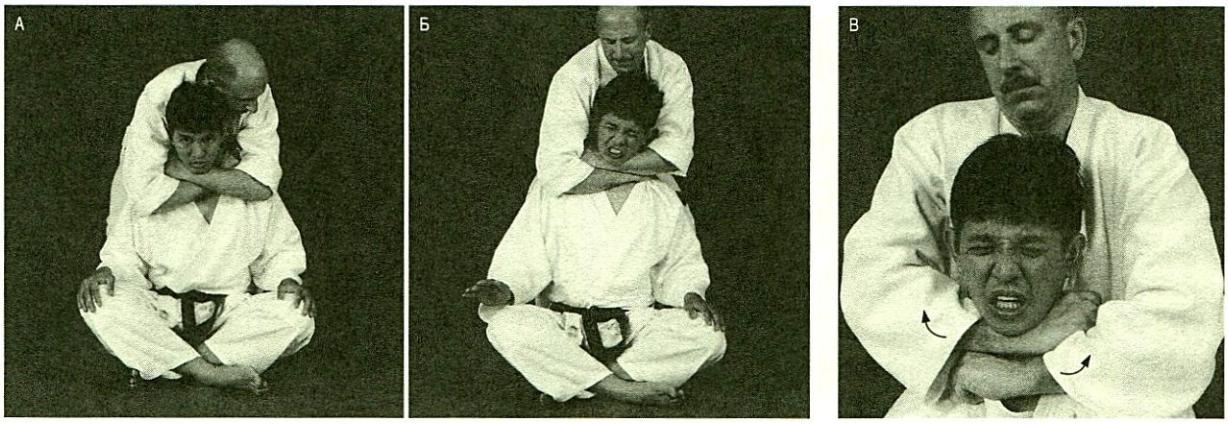
Второй способ захвата отворотов (большие пальцы рук внутри)

6. Удушение скрещеннными руками с захватом за отвороты куртки, находясь сзади

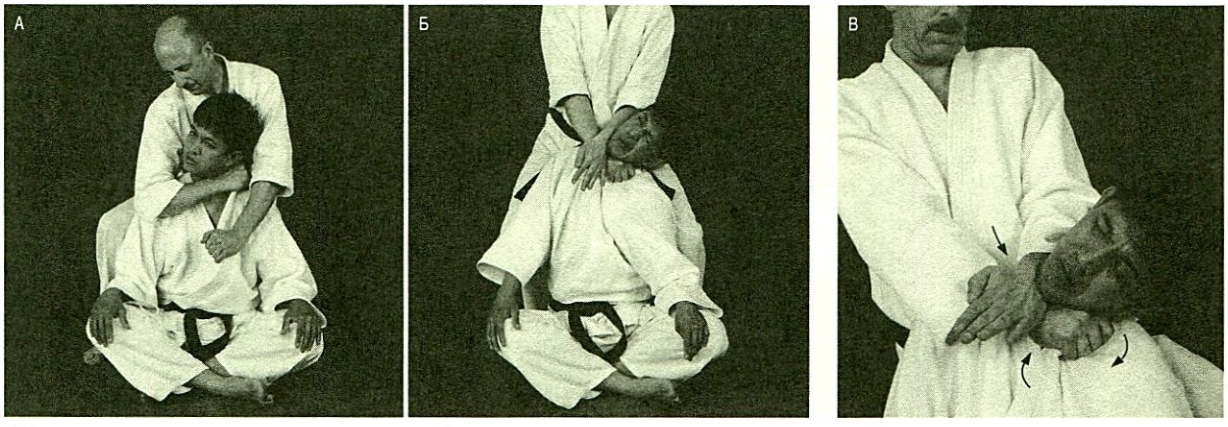
Это удушающее воздействие похоже на удушение отворотом куртки, находясь сзади, но здесь используются обе руки. Скрестив предплечья, захватите как можно глубже отвороты на шее противника (А). Давите запястьями на шею и разводите локти в стороны (Б, В). Обе руки скрещены под подбородком противника и производят отгибание шеи назад с давлением на точки сонной артерии (ST-9, ST-10). Это очень сильное удушающее воздействие при условии правильного захвата.

7. Удушение скрещенными руками, находясь сбоку

Этот прием похож на прием 4, но здесь дополнительное давление на противоположную сторону шеи производится предплечьем второй руки. Действие обычно усиливается давлением на чувствительные точки или нервные окончания (А—В). Такое воздействие исключает свободное движение шеи противника, которое может уменьшить эффективность удушения отворотом куртки. Далее давите запястьем одной руки на трахею или на сонную артерию, а второй рукой затягивайте петлю разноименным отворотом. Такое удушение можно использовать как контртехнику при попытке противника выполнить бросок через бедро.



6. Удушение скрещеннными предплечьями с захватом за отвороты куртки, находясь сзади



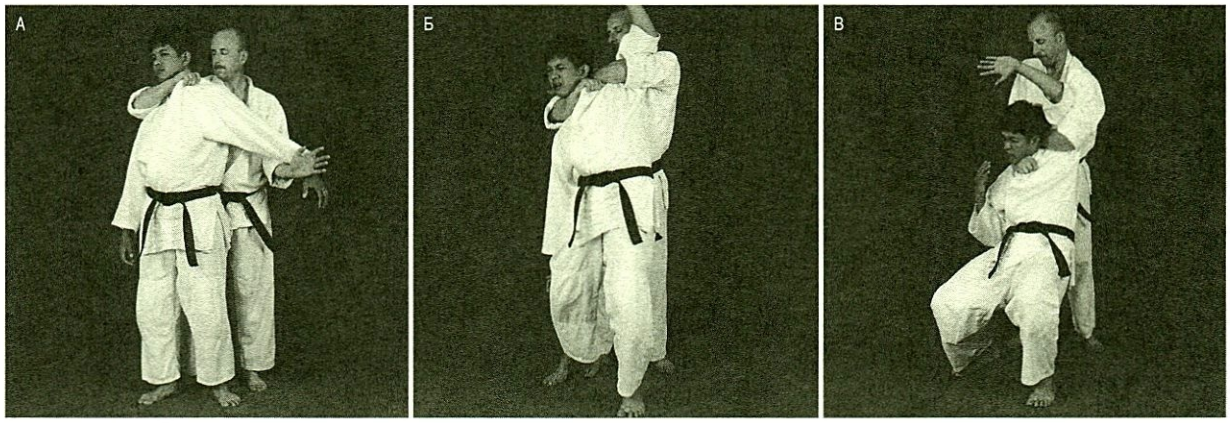
7. Удушение скрещенными руками, находясь сбоку

8. Удушение половинным захватом Нельсона

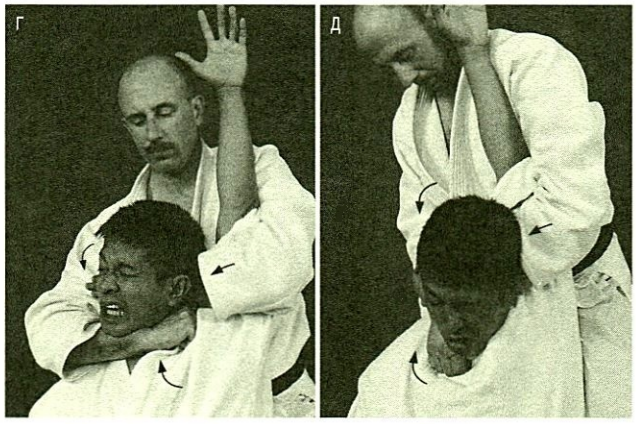
Это удушающее воздействие похоже на удушение скрещенными предплечьями, но здесь вы поднимаете одну руку противника, подведя под нее свою руку, и заводите ее из-под одноименного плеча за его шею, одновременно надавливая основаниями большого и указательного пальцев другой руки на горло противника вверх с поворотом своей ладони наружу (А—Б). Такое удушение применяется, когда противник пытается контратаковать рукой. При выполнении этого технического действия из положения стоя или стоя на коленях выведите противника из равновесия, отклоняя его назад и используя для усиления удушения вес его тела (В).

Варианты половинного захвата Нельсона

Если противник выведен из равновесия и его тело сильно отклонено назад, можно использовать два варианта удушения, поместив запястье с одной или с другой стороны шеи (Г, Д). Сила исходного захвата не очень важна — она увеличится в процессе воздействия. При выполнении удушающего приема в положении лежа (Е) нажмите пяткой на область паха противника или нанесите туда удар. Следите, чтобы противник не попал вам в глаза пальцами выпрямленной руки. В целом такие удушения очень надежны, и при их применении очень сложно использовать уходы и контратаки. Удушение полузахватом Нельсона иногда называют «удушением с одним крылом».



8. Удушение половинным захватом Нельсона



Варианты половинного захвата Нельсона (запястье с одной и с другой стороны шеи)

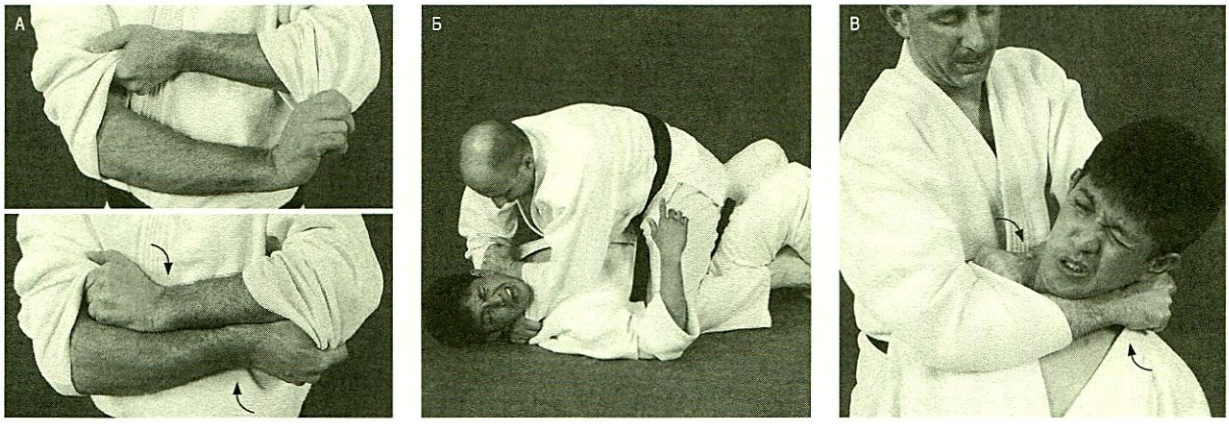
Удушение половинным захватом Нельсона в положении лежа

9. Удушение с захватом двух рукавов

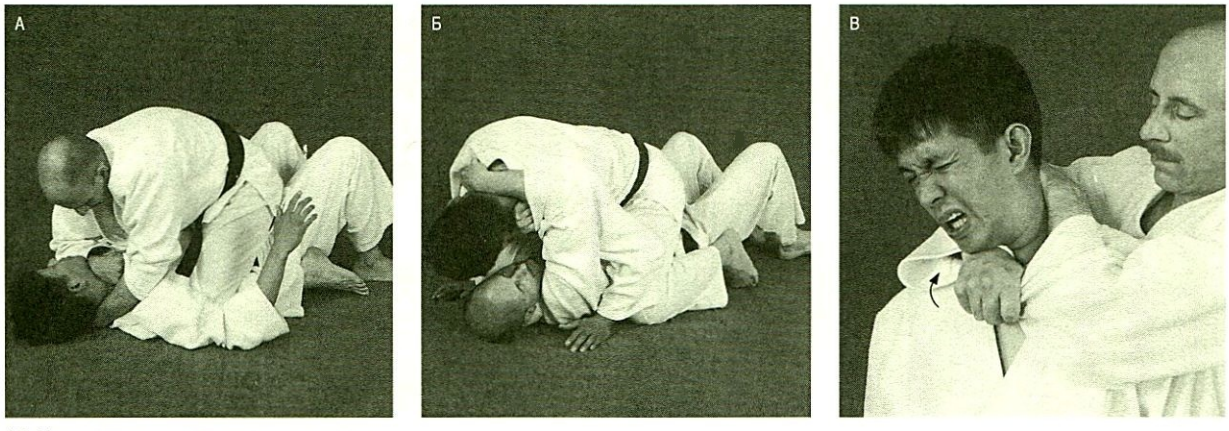
Проводя этот прием, вы захватываете оба своих рукава для увеличения силы давления на шею противника. Поместите руки с двух сторон шеи противника. Захватите свои рукава с внутренних сторон обеими руками и вращательным движением надавите запястьями или предплечьями на шею противника. Это удушение можно выполнять из любого положения (находясь спереди, сзади, сбоку, внизу). При борьбе в партере противнику сложно заметить подготовительные движения этого удушения, поскольку ваши руки двигаются не так, как обычно при удушении (обхват шеи, захват воротника, сжатие ладоней).

10. Удушение с захватом одного рукава

Прием аналогичен предыдущему, но здесь захватывается только один рукав. Обычно так делают не специально, а если противник мешает произвести захват второго рукава или же вы уверены, что захват одной рукой достаточно надежен. По возможности усильте воздействие, используя пол, стену или вес своего тела. Здесь возможны самые разные положения относительно противника, в том числе сверху (А), снизу (Б) и сбоку (В).



9. Удушение с захватом двух рукавов



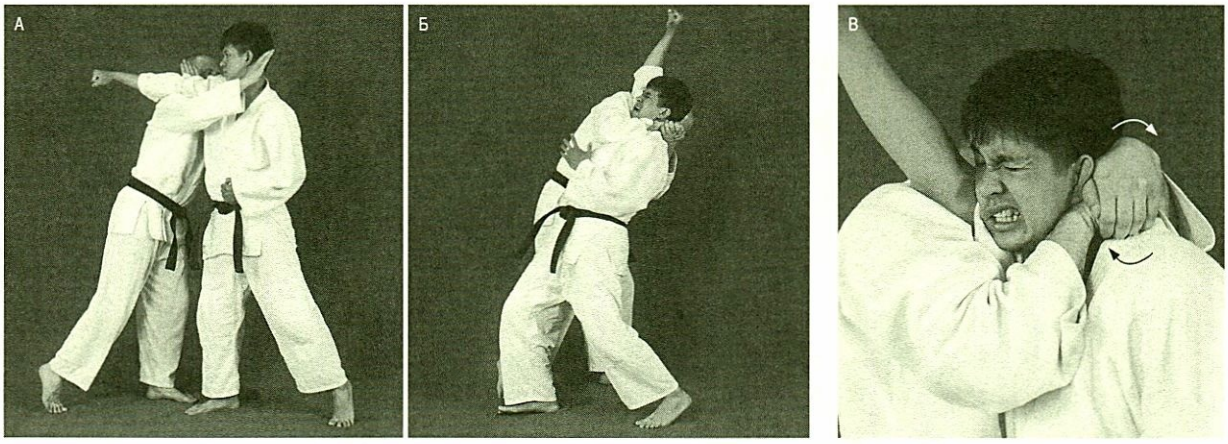
10. Удушение с захватом одного рукава

11. Удушение с захватом шеи и руки

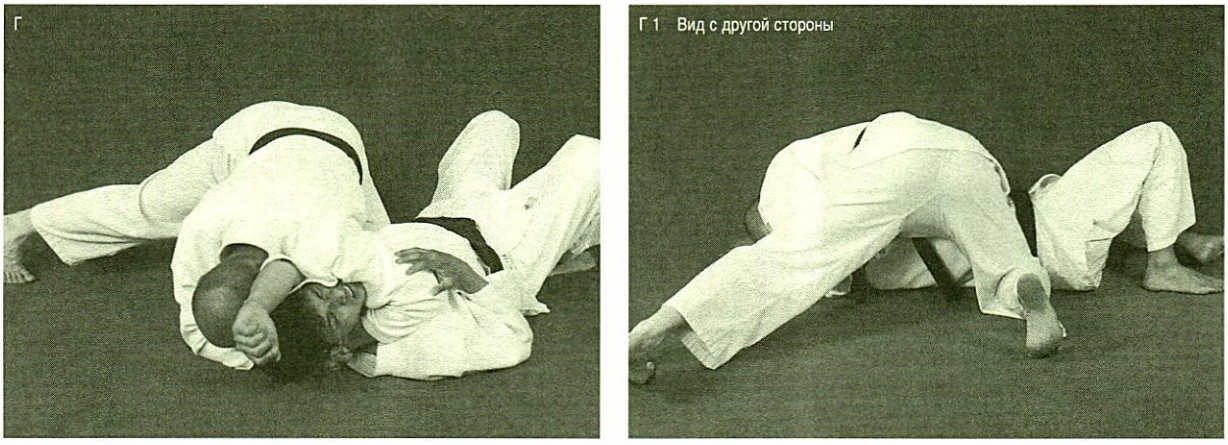
Это удушение выполняется из положения стоя сбоку от противника с захватом его руки, которая зажимается между его головой и вашим плечом (А—В). Подготовкой может служить обхват шеи или удар по ее дальней стороне. Соедините руки, как было показано раньше, нажимая запястьем или суставами большого пальца на сонную артерию или нервные окончания (обычно используют точку LI-18). Подготовка к приему проводится очень быстро, поэтому такое удушение может применяться при защите от прямого удара или толчка. В этом случае первым движением будет блок с шагом навстречу противнику.

Вариант выполнения в положении лежа (Г)

Этот вариант используется при завершении броска или борьбе лежа. Захват, выполняемый внизу, будет немного отличаться от выполняемого стоя. Проведите руку дальше вокруг шеи противника. Нажмите на нервные окончания или сонную артерию запястьем и краем напряженной мышцы руки. Для увеличения фиксации захвата давите вниз своей головой и шеей, одну ногу поставьте у бока противника, согнув колено и опираясь на подушечки пальцев, и сильно упритесь в пол подушечками пальцев выпрямленной второй ноги.



11. Удушение с захватом шеи и руки



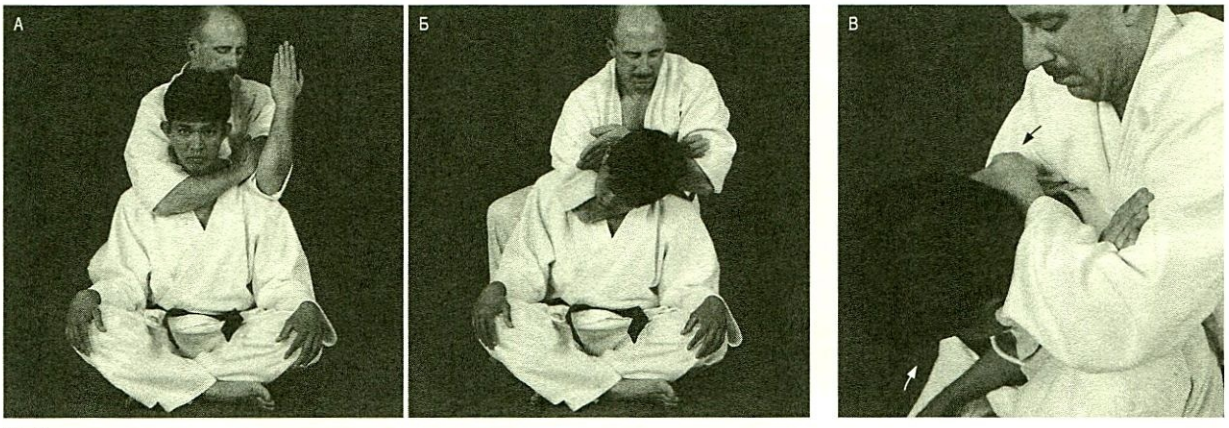
Вариант выполнения удушающего приема в положении лежа

12. Удушение из положения сзади с переплетением рук

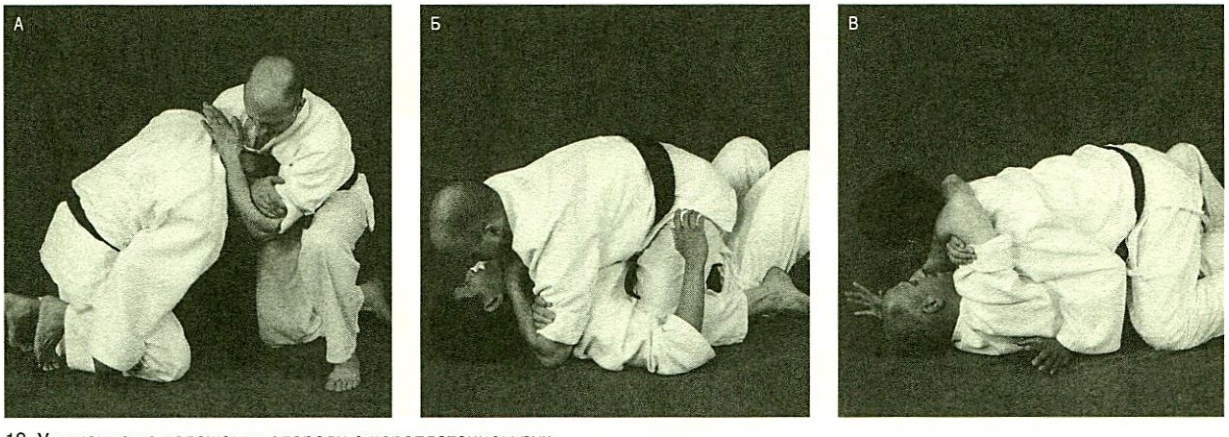
Это еще один вариант базового удушения обхватом шеи. Обычно такое техническое действие выполняют из положения сзади. Обхватите одной рукой шею противника и усильте свое положение, захватив свою вторую руку в локтевом сгибе (А). Положите вторую руку за голову противника. Толкайте его голову вниз-вперед запястьем или ребром ладони, одновременно вытягивая назад с давлением предплечьем на шею (Б, В). Здесь очень важно правильное взаимодействие запястий обеих рук. Этот удушающий прием в основном воздействует на трахею, поэтому при тренировке следует соблюдать осторожность, чтобы не допустить опасной травмы.

13. Удушение из положения спереди с переплетением рук

Это удушающее воздействие похоже на предыдущее, но выполняется из положения спереди. Есть два варианта проведения этого удушения — со стороны головы (А) и со стороны туловища (Б, В) противника. Удушение спереди можно выполнять из положения стоя или лежа. По сравнению с предыдущим приемом здесь меняется роль рук — обхватывающая рука давит на нервные окончания задней стороны шеи, а вторая рука давит на горло. Возможно выполнение из положения сверху (Б) и из положения под противником (В).



12. Удушение из положения сзади с переплетением рук



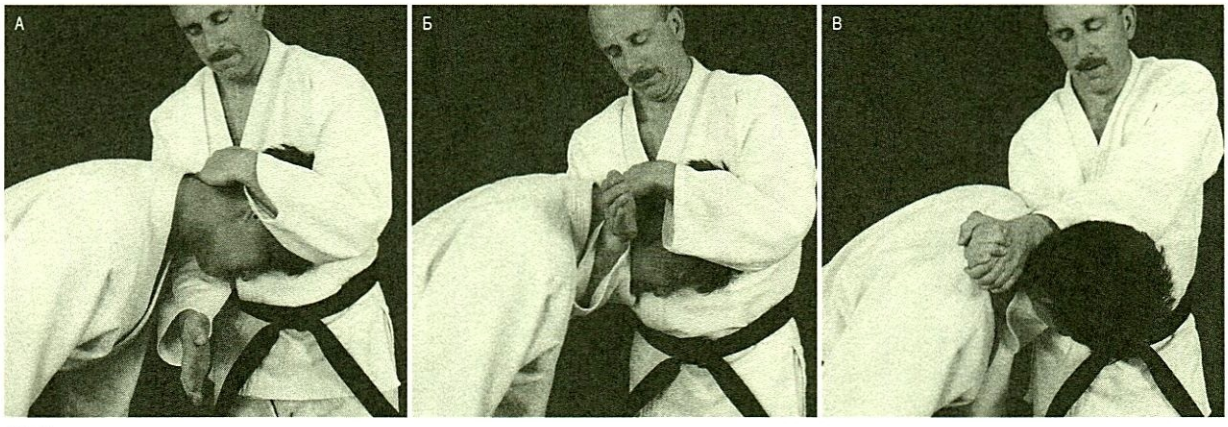
13. Удушение из положения спереди с переплетением рук

14. Удушение с вращением рук

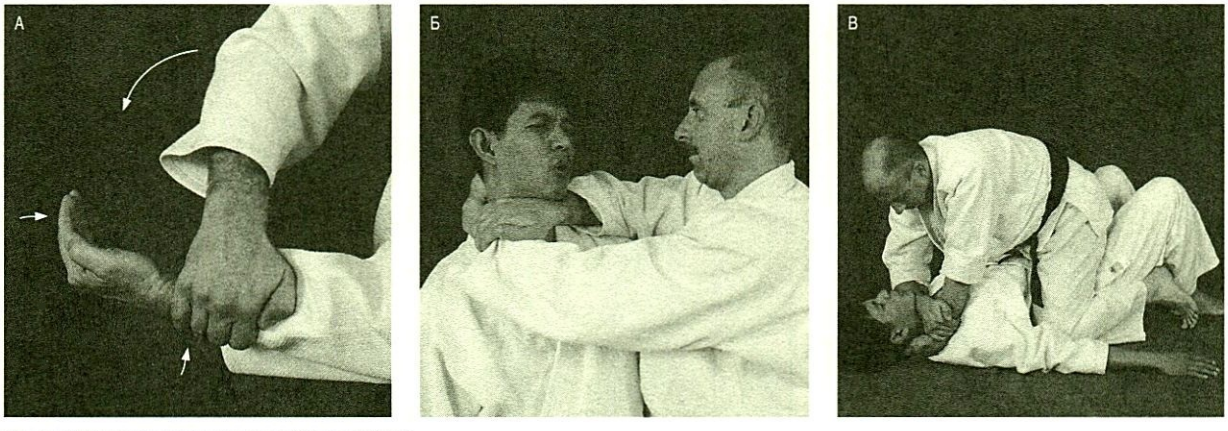
Прием применяется из положения сбоку от противника. Поместите запястье одной руки на основание трахеи снизу (А—Б). Положите запястье второй руки на шею сверху, сцепите кисти рук или сплетите пальцы и выполните удушение сведением предплечий навстречу друг другу (В). При необходимости для усиления удушающего воздействия можно выпрямить руки. Фиксацию захвата производят за счет опускания на одно колено. Это удушение часто используют как продолжение удушения обхватом шеи в случае, если противник пробует уйти, поворачиваясь наружу.

15. Удушение предплечьем с обхватом шеи

Обхватите ладонью одной руки шею противника, сзади нажмите пальцами на ее чувствительные точки. Захватите свое разноименное запястье второй рукой, помещая предплечье на трахею, и сведите руки навстречу друг другу (А, Б). Это удушение будет эффективнее, если использовать для опоры стену или пол (В). Слабость этого удушения в оставлении открытого пространства, создающего возможность ухода.



14. Удушение с вращением рук



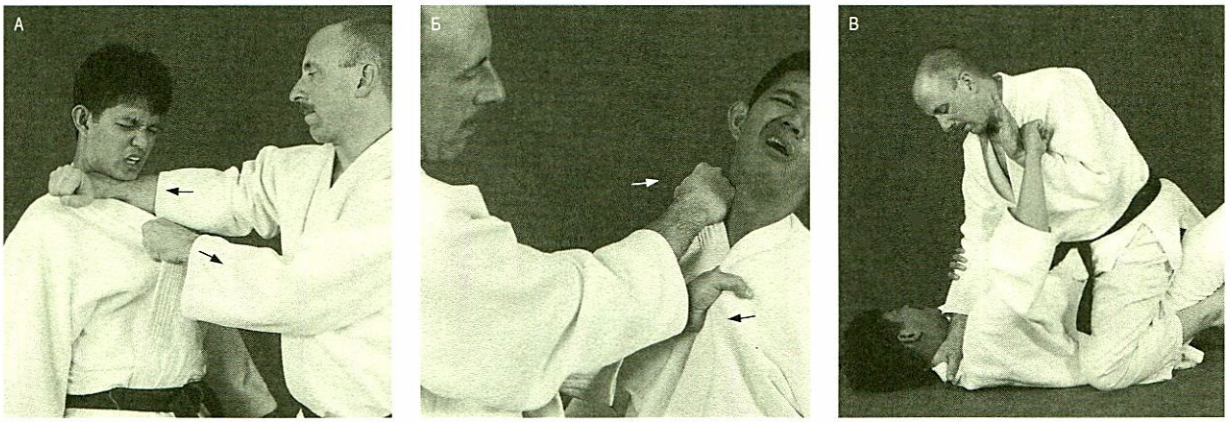
15. Удушение предплечьем с обхватом шеи

16. Удушение с давлением на горло

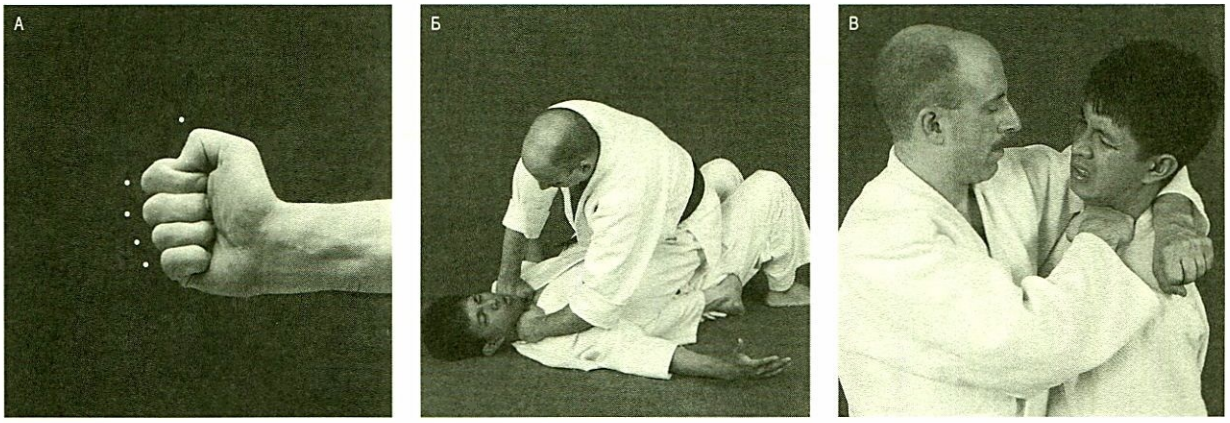
Вытягивая на себя отвороты куртки противника, нажмите запястьем спереди на его горло (А) или надавите косточкой основания мизинца на точку ST-9 (Б). Это может быть и медленное движение, и сильный удар. По возможности используйте стену или пол для ограничения движения противника. Удушающее воздействие можно проводить и одной рукой, тогда вторая используется для блоков и ударов (В). Это техническое действие может быть продолжено опрокидывающим броском с блокированием ноги противника и толчком назад.

17. Удушение с давлением на шею суставами пальцев, сжатых в кулак

Такое удушающее воздействие выполняется из положения стоя лицом к лицу. Для воздействия используются суставы пальцев сжатого кулака (А). Захватите обеими руками отвороты куртки противника так, чтобы большие пальцы были внутри. Крепко сжав кулаки, нажмите суставами пальцев обоих кулаков на его шею спереди или сбоку. Воздействие производится с поворотом кулаков наружу. По возможности используйте стену, пол (Б) или свою руку (В) для фиксации шеи противника. Эффективность этого удушения достигается воздействием на нервные окончания и акупунктурные точки.



16. Удушение с давлением на горло



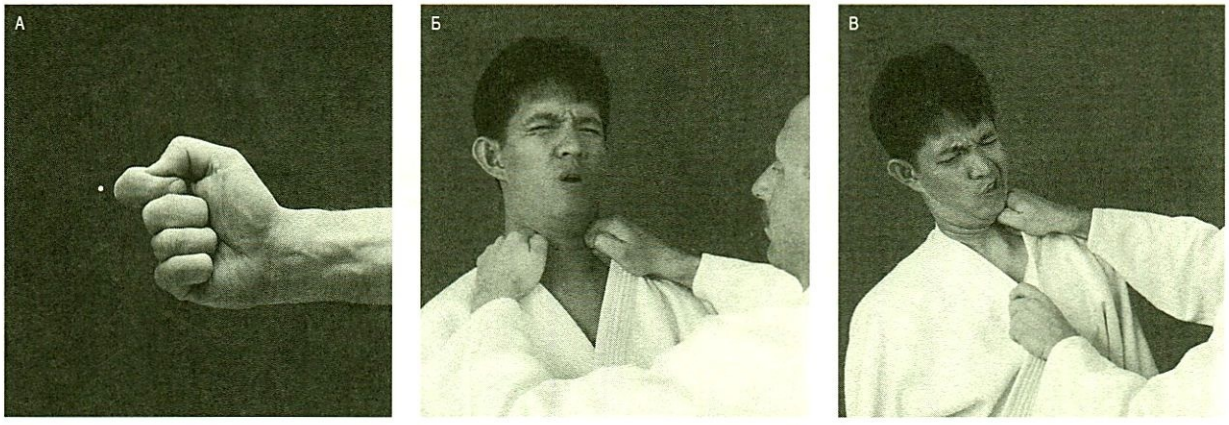
17. Удушение с давлением на шею суставами пальцев, сжатых в кулак

18. Удушение суставом согнутого указательного пальца

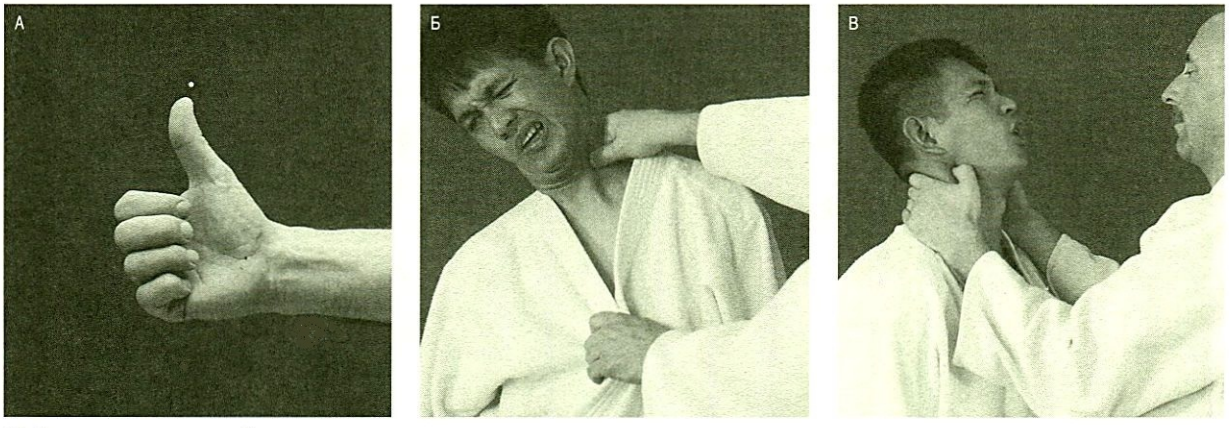
Прием аналогичен предыдущему, только давление в нем производится суставом согнутого указательного пальца (А). Выведенный вперед сустав пальца проникает глубже и воздействует на одну из акупунктурных точек. Этот прием можно выполнять с захватом отворота куртки противника двумя руками (Б) или с вытягиванием отворота куртки одной рукой для усиления воздействия (В).

19. Удушение кончиками больших пальцев

Это удушающее воздействие выполняют, стоя спереди или сбоку от противника, используя для давления кулак с выпрямленным большим пальцем. При выполнении технического действия кончик большого пальца давит на чувствительную точку шеи противника. Такое удушение может выполняться одной рукой или двумя. Возможен захват и вытягивание отворота куртки (Б), обхват шеи пальцами (В) или воздействие без захвата с опорой на пол или на стену для ограничения движения противника. При отработке соблюдайте осторожность.



18. Удушение суставами согнутых указательных пальцев



19. Удушение кончиками больших пальцев

20. Удушение кончиком указательного пальца («рука-копье»)

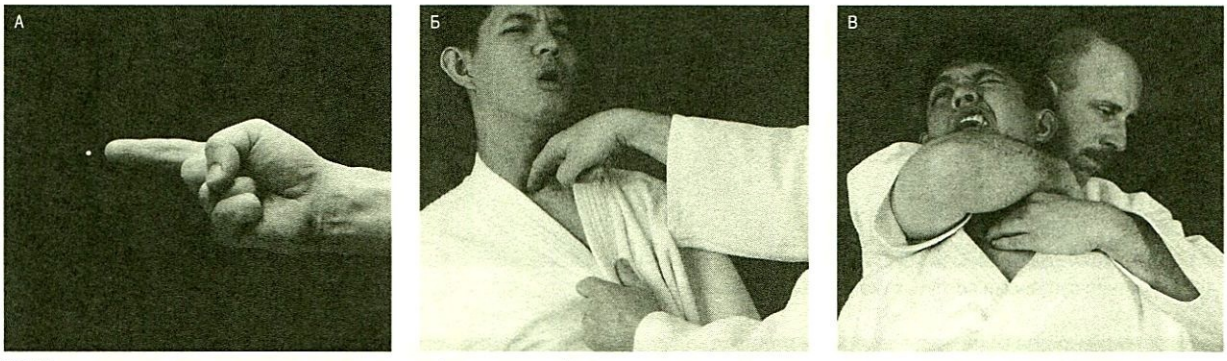
Это удушающее воздействие выполняют, стоя спереди или сбоку от противника, используя для давления кулак с одним, двумя или тремя выпрямленными пальцами (А). При выполнении технического действия палец может быть выпрямлен или согнут. Чаще всего воздействие производится на точку CO-22 в основании трахеи. Возможна фиксация головы с захватом за отворот куртки (Б) или обхват шеи (В). Такое удушение используется и при бросках, когда давление на горло производят одновременно с подтягиванием к себе поясницы противника или блокировкой его ног.

21. Удушение пятью пальцами («рука — пасть тигра»)

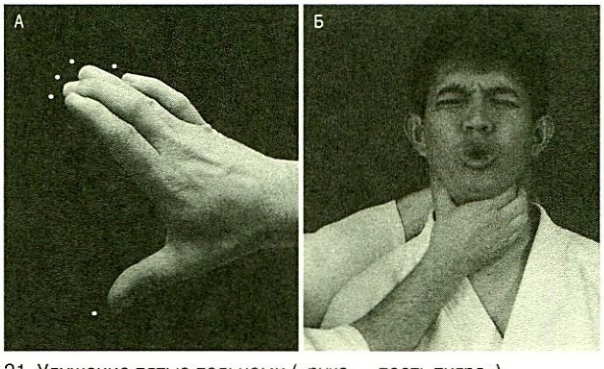
С помощью «руки — пасти тигра» (А) надавите на трахею или на обе сонные артерии (Б), воздействуя указательным и большим пальцами на обе точки SI-17; остальные пальцы производят давление на ST-9 и ST-10 и вдоль сонной артерии. При сильном давлении на трахею возможны опасные для жизни травмы.

22. Удушение сжатием двумя пальцами («рука-клещи»)

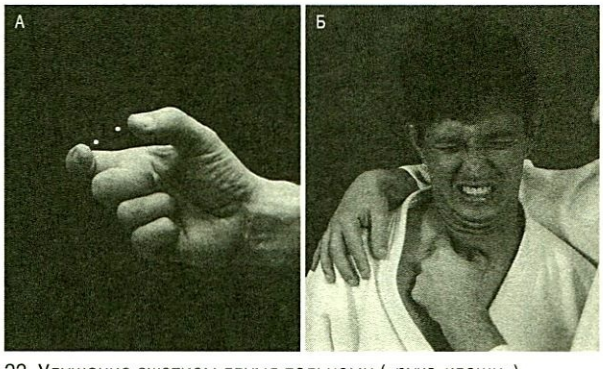
Разведенными в стороны большим и указательным пальцами (А) воздействуют на чувствительные точки горла противника. Это воздействие можно усилить давлением средними фалангами остальных пальцев на точки CO-22 и ST-11 (Б). Можно также сжимать середину горла, воздействуя на обе точки ST-9 (в них ощущается пульс) или на обе точки SI-17 (в них тоже ощущается пульс).



20. Удушение кончиком указательного пальца («рука-копье»)



21. Удушение пятью пальцами («рука — пасть тигра»)



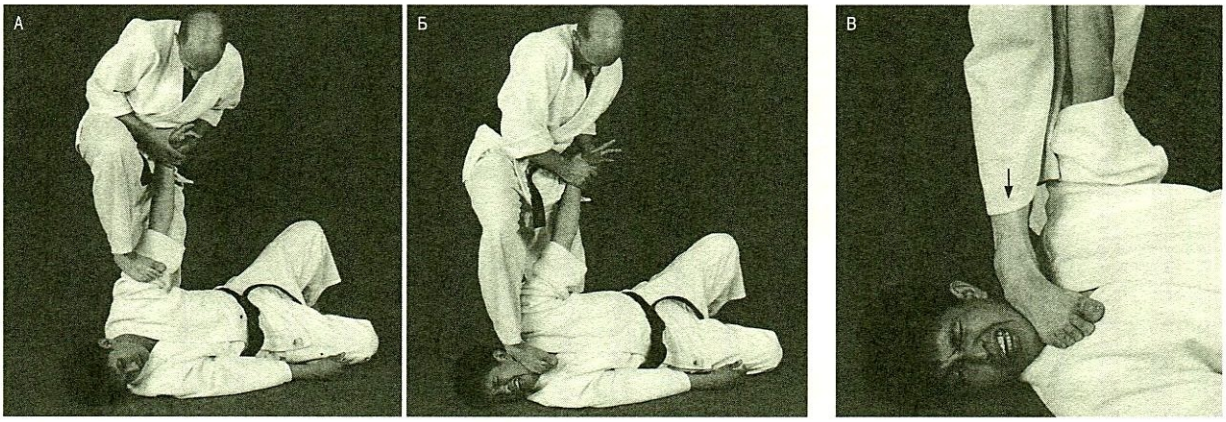
22. Удушение сжатием двумя пальцами («рука-клещи»)

23. Удушение ребром стопы

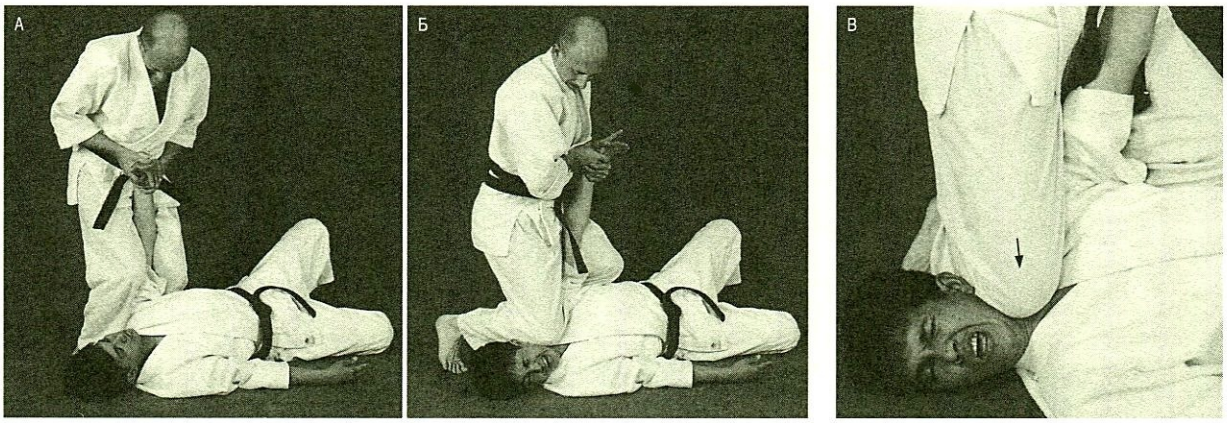
Такой прием часто используется для удержания противника в положении лежа сразу после броска. Нажмите ребром стопы на горло или боковую сторону шеи противника, одновременно вытягивая его руку вверх (А—В). При необходимости перенесите вес тела на проводящую удушение ногу. Здесь возможно как медленное движение, так и добивающий удар. Возможен также замок выпрямленной руки противника, который усилит сковывающее воздействие (Б). Не давите ногой на трахею — это опасно для жизни.

24. Удушение коленом

Как и предыдущее удушающее воздействие, это удушение используется для удержания противника в положении лежа после броска. Поставьте колено на горло или боковую сторону шеи противника, одновременно вытягивая его руку вверх (А—В). Согнутая в колене нога опирается на подушечки пальцев для обеспечения возможности быстрых контрдействий в случае попыток противника уйти. Для усиления воздействия можно использовать замки суставов руки. В особо опасных ситуациях при необходимости возможен добивающий удар коленом по шее.



23. Удушение ребром стопы



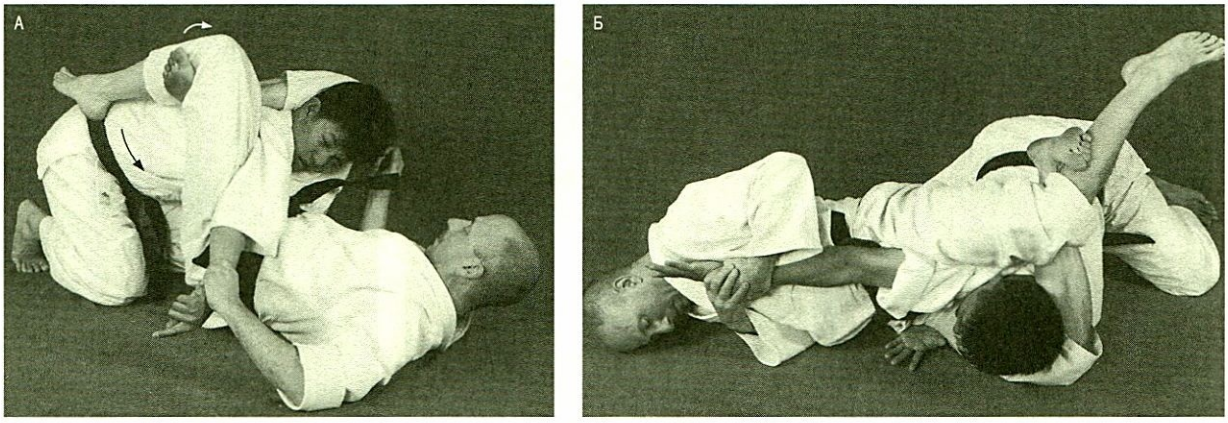
24. Удушение коленом

25. Удушение сплетением ног

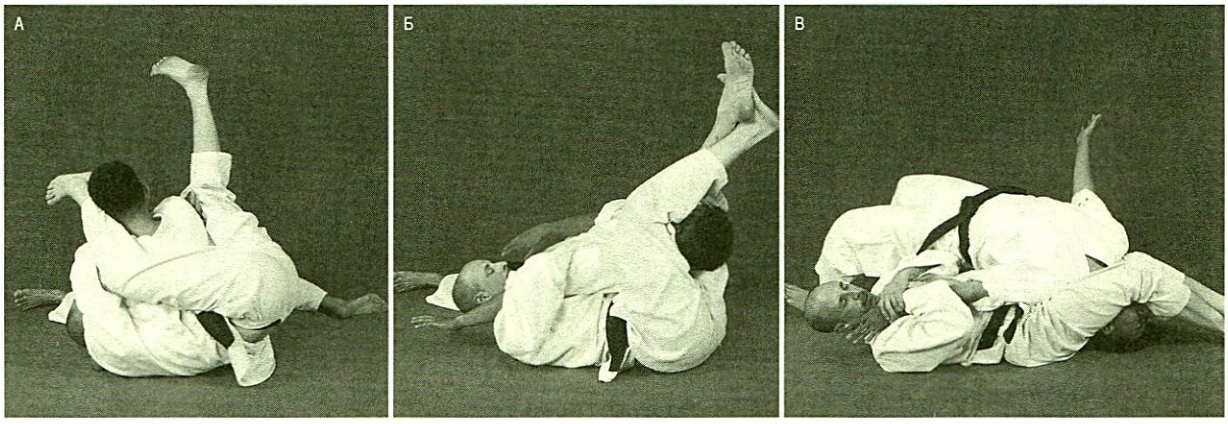
Закиньте одну ногу на плечо противника и зафиксируйте ее под согнутым коленом второй ноги. Вторая нога проходит под мышкой противника. Максимально согните обе ноги, подтягивая пятки к ягодицам для фиксации удушения (А). Рука противника может быть прижата к его шее для ограничения движения. Возможен и замок локтем. Если противник перекатывается вперед, сохраняйте захват (Б). Существует много других вариантов.

26. Удушение сжиманием ног

Такой захват часто используют в положении лежа как контрприем против выполняемого противником удушения сбоку. Перекатываясь на спину, положите одну ногу на боковую сторону шеи противника (А). Обхватите его шею второй ногой с другой стороны и скрестите щиколотки (Б). Опустите обе ноги к полу, сжимая и выпрямляя колени (В). Предварительно захватите запястье противника обеими руками, чтобы он не мог повернуться. Часто используют дополнительные замки руки.



25. Удушение сплетением ног



26. Удушение сжиманием ног

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАМКОВ ГОЛОВЫ

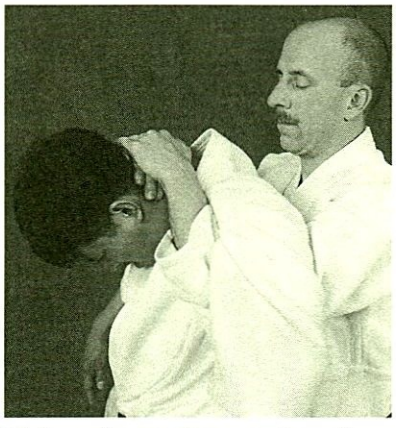
Предупреждение. Замки головы могут легко привести к инвалидности или смерти. Отрабатывайте их только под руководством опытного преподавателя.

27—29. Полные захваты Нельсона

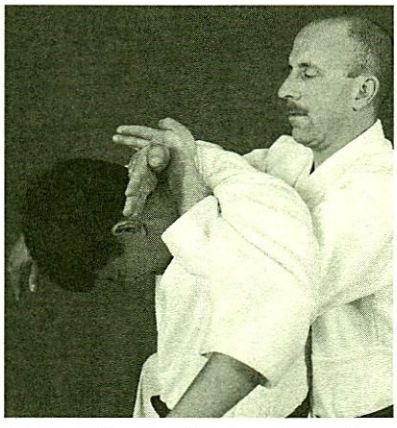
Этот болевой прием очень опасен. При сильном движении он может вызвать перелом шеи. Заведите обе руки под одноименные плечи противника и сомкните ладони у него за головой. Есть три способа воздействия на позвоночник: 1) давление на основание черепа ладонями рук, лежащими одна на другой, вниз; 2) давление на шею противника вперед ребрами скрещенных кистей по бокам шеи; 3) сдавливание шейного отдела позвоночника путем давления вниз на голову.

30. Скручивание шеи

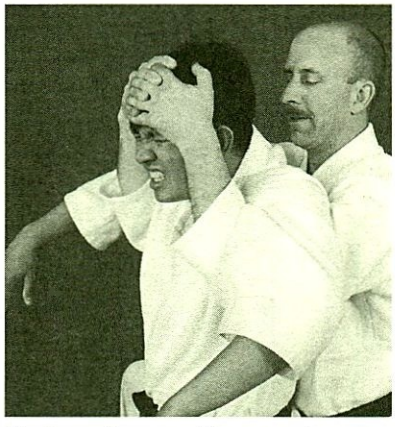
При сильном повороте этот замок может вызвать перелом шеи или смещение челюсти. Но с другой стороны, если противник предугадает ваши действия, то легко сможет противостоять им за счет силы. Толкайте подбородок противника основанием ладони, одновременно тяните его голову другой рукой к себе за затылок (В) или за волосы. Медленное движение может использоваться для контроля, удержания или броска. Обычно тело противника поворачивается в сторону поворота головы. Возможно выполнение в положении лежа (А) и стоя (Б).



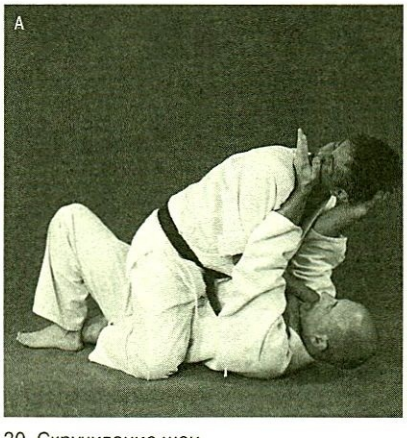
27. Полный захват Нельсона (воздействие ладонями, вариант 1)

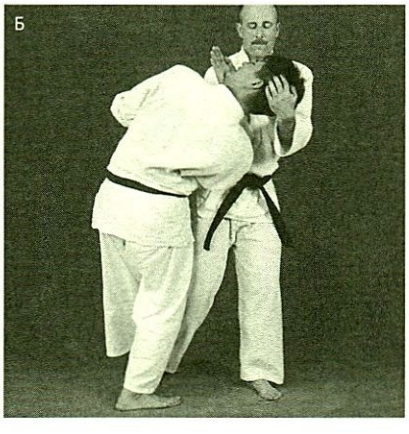


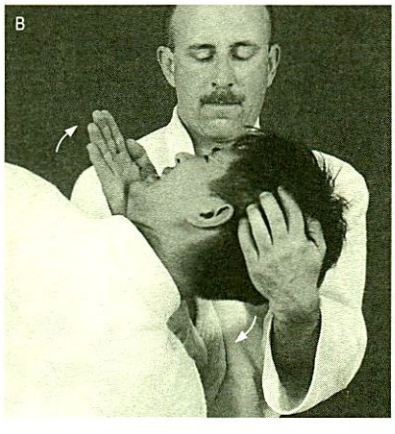
28. Полный захват Нельсона (воздействие ребрами ладоней, вариант 2)



29. Полный захват Нельсона (сжатие, вариант 3)







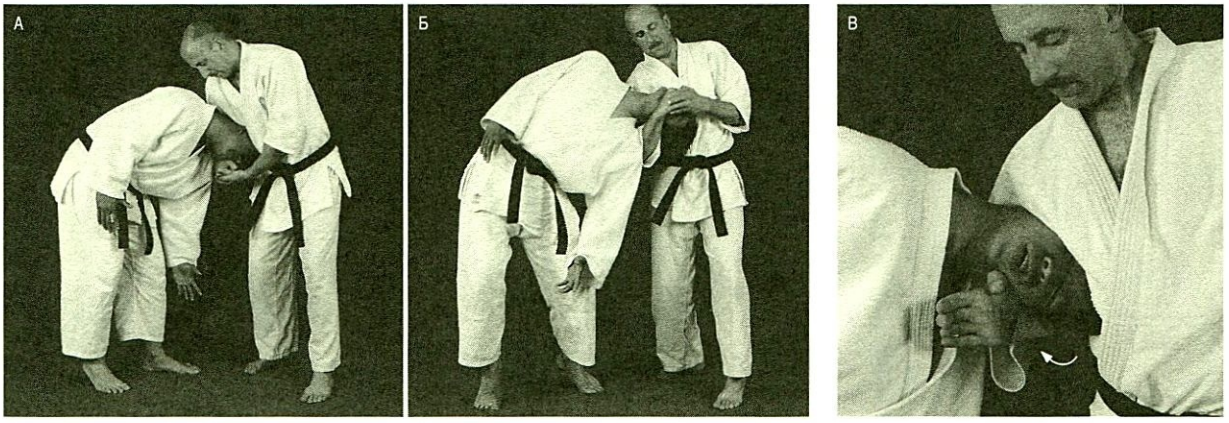
30. Скручивание шеи

31. Захват и поворот головы

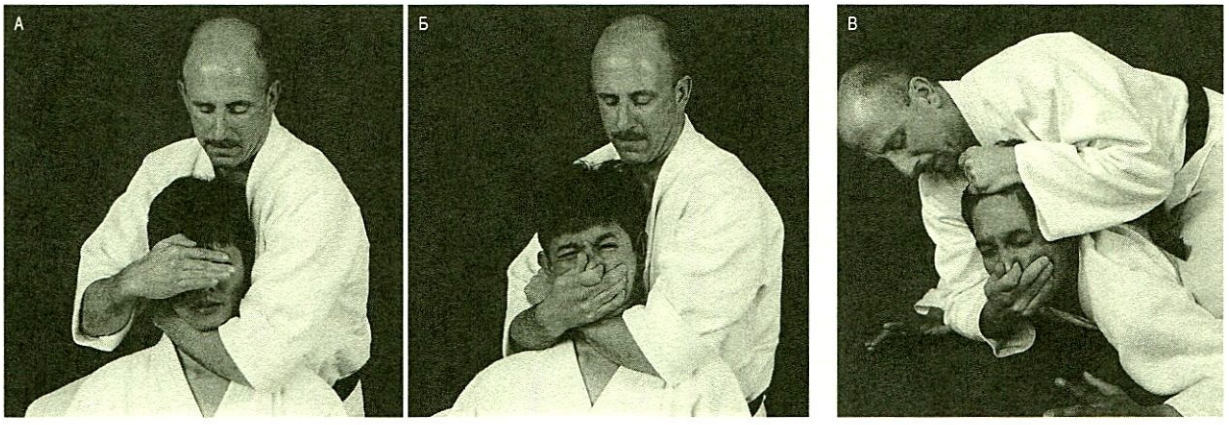
Поместите косточки больших пальцев на точки сбоку от челюсти (ST-4) и поверните подбородок противника вверх одной или двумя руками, скручивая голову и шею (А—Б). Болевое воздействие на точки очень важно, иначе противник сможет сопротивляться (В). Возможно болевое давление на десны или зубы. При скручивании соблюдайте повышенную осторожность — возможен перелом шеи. Такой захват часто используют для перехода к удержанию с захватом шеи или к броску.

32. Удушение с зажиманием рта и носа

Выполните удушение обхватом шеи одной рукой, фиксируя голову противника (А). Старайтесь воздействовать на трахею или сонную артерию. Плотно прижмите ладонь второй руки ко рту противника, сжимая его нос большим и указательным пальцами (Б). Держите ладонь вогнутой, чтобы противник не мог ее укусить. При плотном захвате полностью перекрывается поток воздуха. Даже если воздух проходит, его объем сильно уменьшен, особенно при дополнительном воздействии на трахею. На рисунке (В) показано удушение в положении лежа, усиленное захватом за волосы.



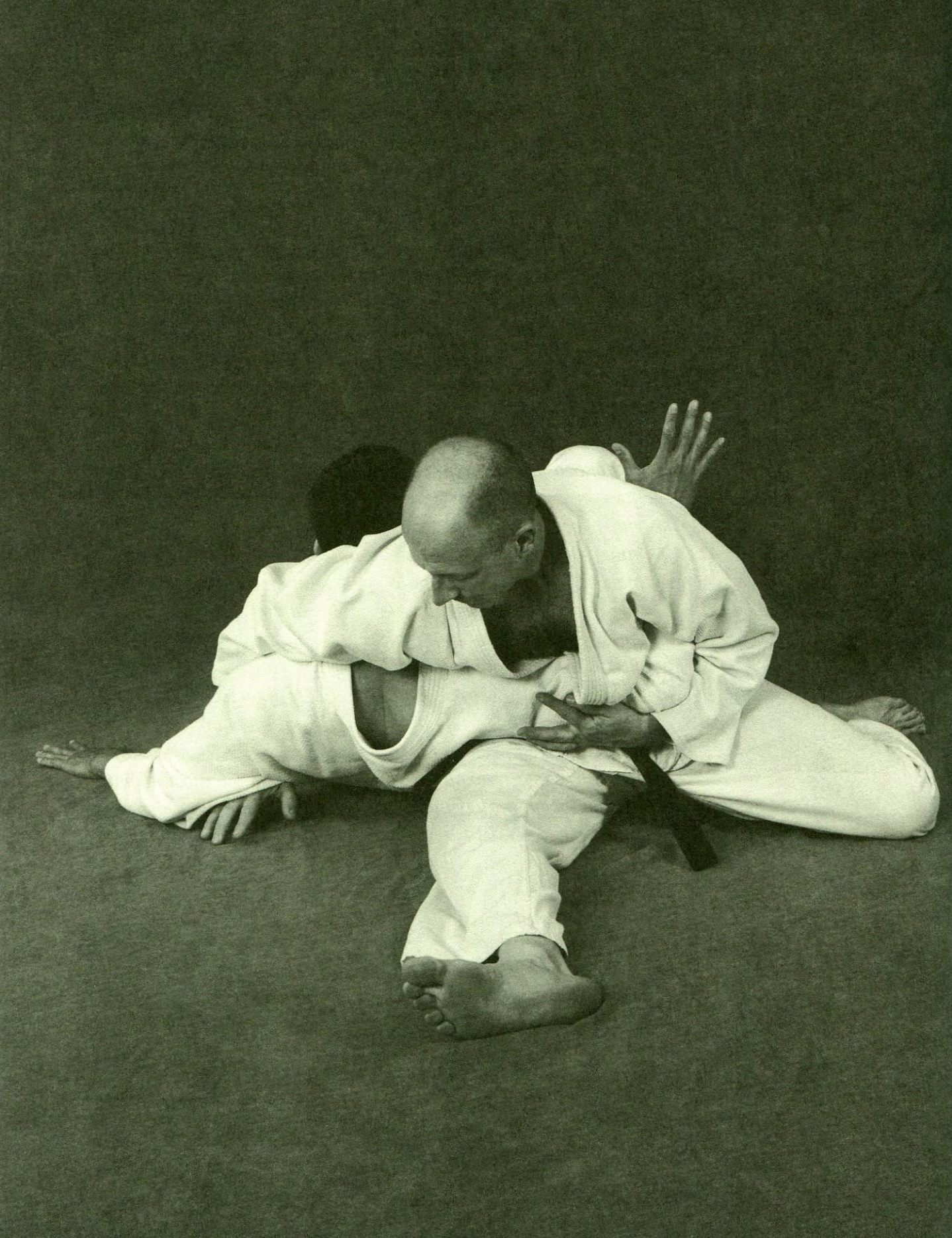
31. Захват и поворот головы



32. Удушение с зажиманием рта и носа

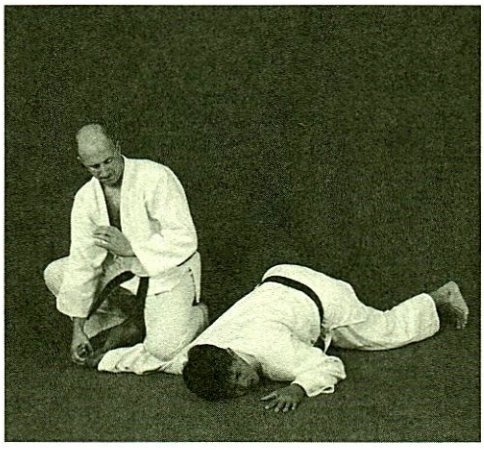
Фиксирующие удержания

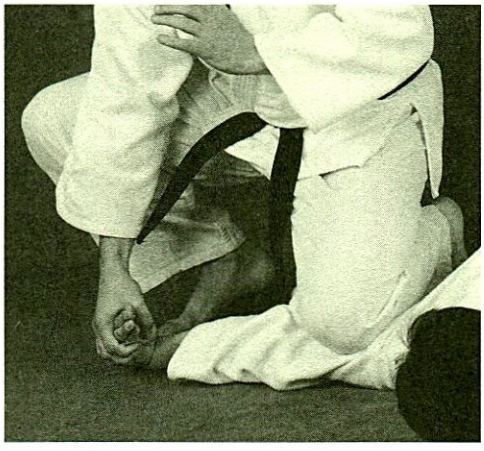
Удержания производятся с целью лишить противника возможности двигаться, прижимая его к земле, к стене или к любому неподвижному предмету. Удержания могут проводиться с использованием болевых замков суставов, удушения или же просто за счет использования веса тела. Удержания, используемые в спортивных единоборствах, часто сильно отличаются от тех, которые применяют при самозащите и в реальных поединках. Например, фиксация противника в положении на лопатках с помощью одного из спортивных захватов без использования замков суставов или удушения приносит победу в спортивном поединке, но вряд ли соответствует цели защитных действий в реальной ситуации. Когда вы отпустите настоящего противника, он может снова напасть. Кроме того, следует хорошо понимать, что во многих спортивных удержаниях руки противника остаются свободными, что означает возможность ударов с его стороны, например в глаза. Практически у всех удержаний есть ограничения, и почти все они в каких-то ситуациях не срабатывают, поэтому важно постоянно совершенствовать свою технику, чтобы понять возможности, ограничения, и наилучшие способы применения удержаний. В этой части книги рассматриваются 38 типичных удержаний, которые используются в боевых искусствах, ориентированных на самозащиту. Существует и много других возможностей.



1. Удержание с прижиманием прямой руки коленом

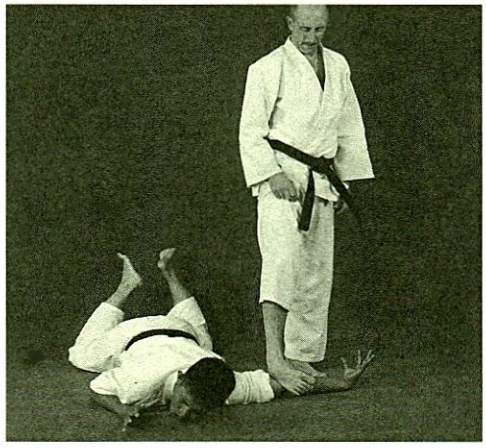
Используйте вес тела для давления коленом на болевую точку TW-11, которая находится чуть выше локтя. Давление производится жестким краем большой берцовой кости чуть ниже колена. Это создает сильное болевое воздействие, позволяющее фиксировать руку противника. Возможен дополнительный замок запястья за счет сгиба кисти противника в направлении предплечья с поворотом вперед. Замок усиливает болевое воздействие и не дает противнику согнуть руку для ухода. Но даже без дополнительного замка это очень эффективное удержание.

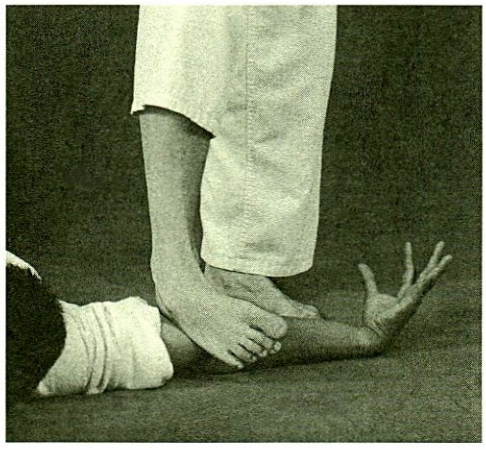




2. Удержание с прижиманием прямой руки ногой

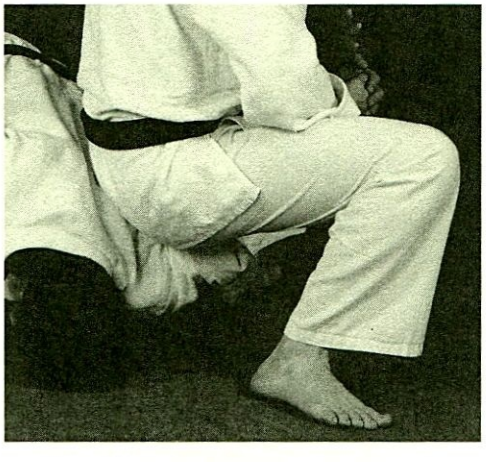
Используйте вес тела для давления пяткой или ребром стопы на болевую точку TW-11, которая находится чуть выше локтя. Это создает сильное болевое воздействие, позволяющее фиксировать руку противника. Следует помнить, что при использовании пятки ее надо ставить очень точно, иначе она легко соскользнет с руки противника, особенно при его сопротивлении. Ребро стопы дает более надежный контроль за счет большей длины, при этом легче удержать противника и легче попасть на нужную болевую точку.





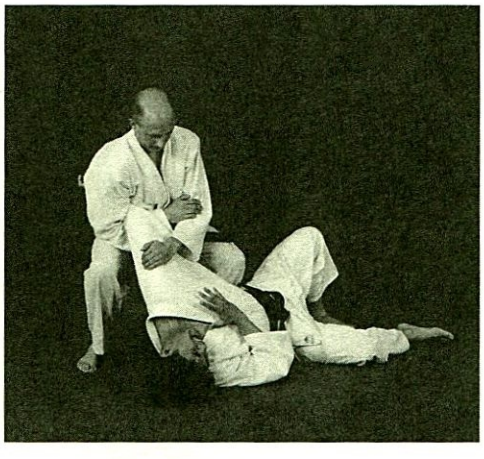
3. Удержание с прижиманием прямой руки ягодицами

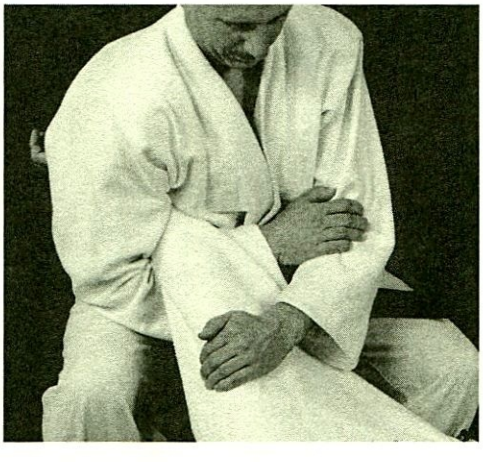
Сядьте ягодицами на локоть противника, поднимая его запястье вверх обеими руками. Это создает замок локтя противника. При сильном рывке руки возможна серьезная травма локтевого сустава. Вы можете выполнить аналогичный болевой прием, садясь на плечо противника. Потянув запястье противника вверх и вправо от себя, вы получите замок плеча. В случае ухода противника боковым перекатом, который заставит вас упасть назад, сохраняйте захват, переходя к удержанию лежа с замком прямой руки (удержание 12).



4. Удержание с перегибом локтя

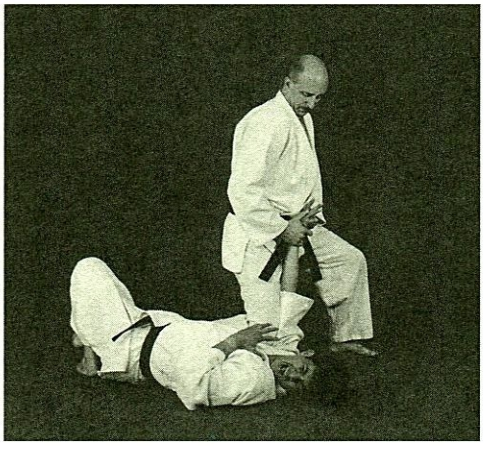
Захватив под плечо разноименную руку противника, надавите предплечьем снизу вверх на точку TW-11, которая находится чуть выше локтя. Возьмитесь правой рукой за свой левый локтевой сгиб. Для перегибания локтя поднимайте вверх лучевой край предплечья, сгибая запястье, с одновременным давлением вниз левой рукой на одноименное плечо противника. Поставьте левое колено на бок или на спину противника, чтобы не дать ему повернуться в вашу сторону и нанести удар свободной рукой. Можно добавить удушающее воздействие, поставив правое колено на шею противника.

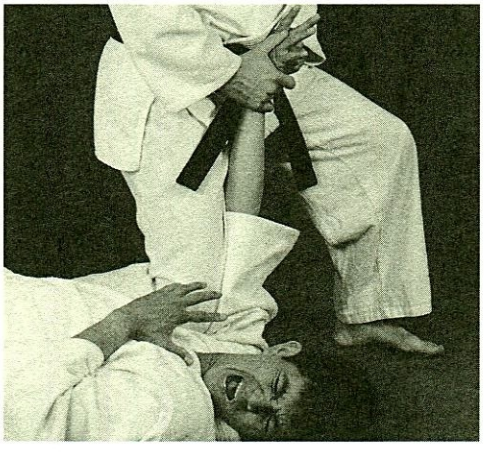




5. Удержание с прижиманием плеча коленом

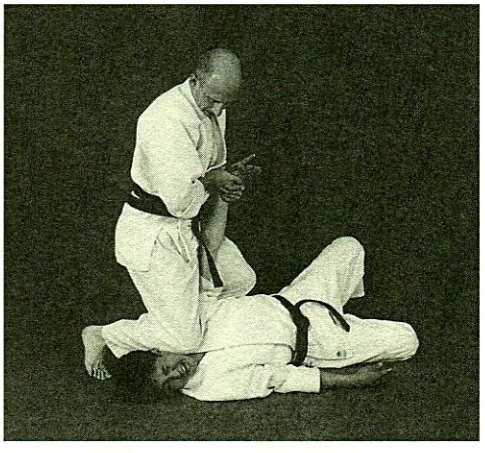
Поставьте колено на плечо противника и перенесите на него вес тела. Выполните замок локтя, прижимая руку противника к внутренней стороне своего бедра и отклоняя обеими руками его запястье вправо от себя. От этого удержания легко перейти к следующему (см. удержание 6), а также к замку прямой руки в положении лежа (см. удержания 10 и 13). При переходе к удержанию 10 упритесь левой пяткой в подбородок противника, заставляя его повернуть голову вбок, одновременно перекидывая левую ногу через его голову. При необходимости это движение может быть выполнено как сильный удар.

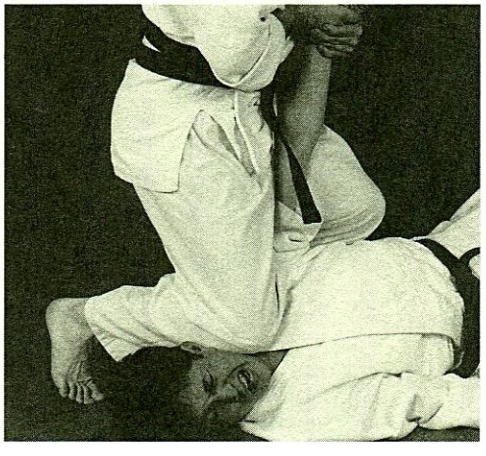




6. Удержание с удушением коленом

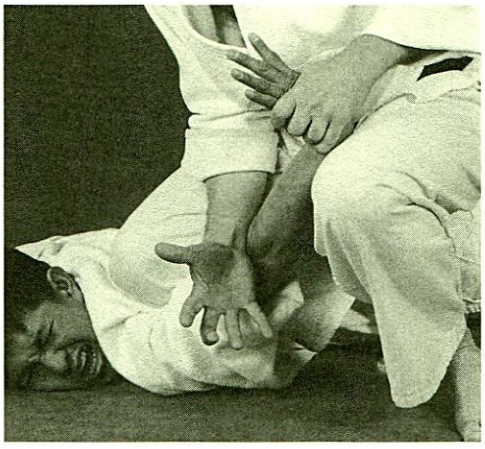
Поставьте колено на горло противника, в зону сонной артерии, используя вес тела для удержания. Выполните замок локтя, прижимая руку противника к внутренней стороне своего бедра и подтягивая его руку двумя руками к себе. Надавите левым коленом на ребра противника. Сожмите колени, ограничивая движение руки противника. Нажимая правым коленом, соблюдайте осторожность — при таком удушении возможно серьезное повреждение шеи, трахеи и челюсти. С этого удержания легко перейти на замок прямой руки в положении лежа (см. удержание 13).





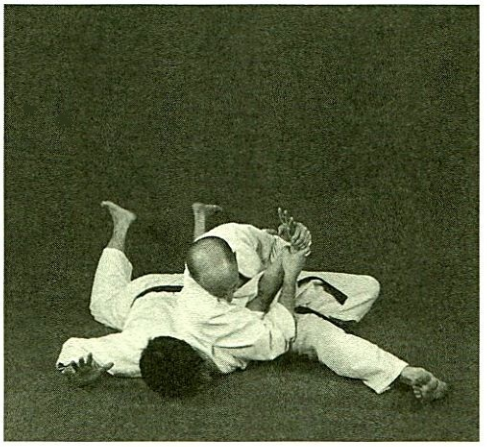
7. Удержание с подниманием руки

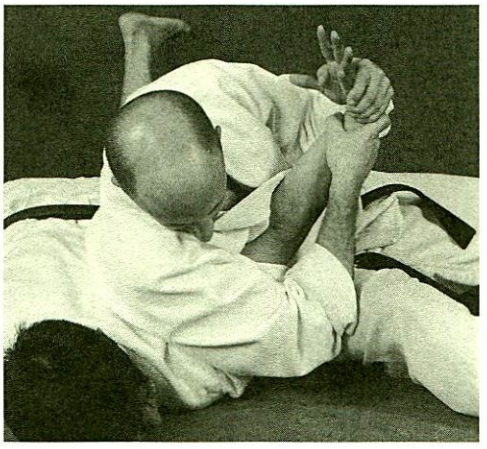
Поставьте колено на плечо противника. Выполните замок локтя, нажимая локтевым краем наружной стороны предплечья на точку TW-11 (чуть выше локтевого сустава) и одновременно поднимая запястье вверх второй рукой. Удержание можно усилить, поставив колено под запястье противника для дополнительной опоры. По возможности добавьте замок запястья, приближая ладонь противника к его предплечью и одновременно скручивая запястье в направлении вперед. Это усилит болевое воздействие и обеспечит правильное положение локтя.



8. Удержание с захватом руки под мышкой

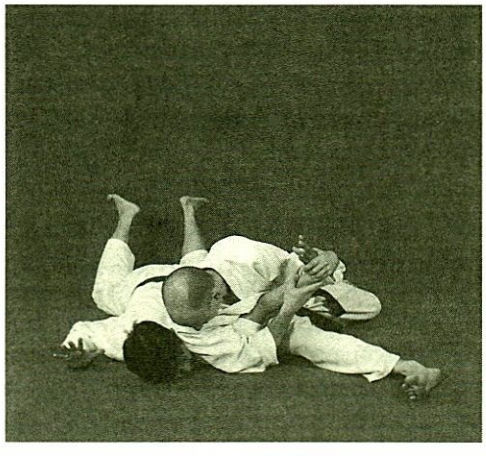
Зажав локоть противника под мышкой, давите на него сверху разноименным плечом, одновременно тяните его запястье вверх обеими руками, выполняя болевой прием. Противник должен лежать лицом вниз. По мере необходимости меняйте положение ноги и туловища, не давая противнику подняться на колени или перекатиться набок. Возможен дополнительный замок плеча за счет движения руки противника вперед (см. удержание 9).

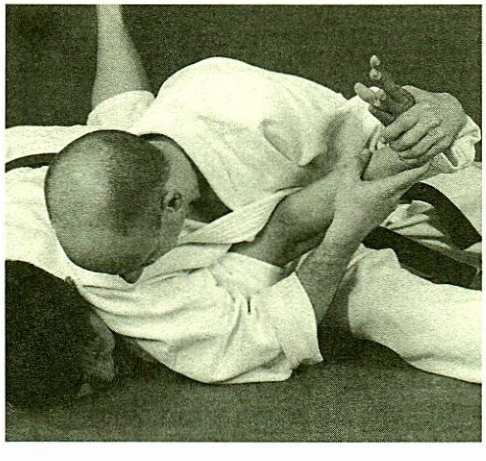




9. Удержание с захватом руки под мышкой и замком плеча

Это удержание очень похоже на предыдущее, но дополнительно вы должны выводить руку противника вперед, что прибавляет замок плеча в дополнение к замку локтя. Выводя руку противника вперед, подтягивайте свое правое плечо и правый локоть ближе к себе, усиливая воздействие на плечо и локоть противника. Переходы с удержания 8 к удержанию 9 и обратно можно использовать для сохранения контроля при угрозе ухода противника. Возможен дополнительный замок запястья за счет приближения ладони противника к его предплечью и скручивания запястья вперед.



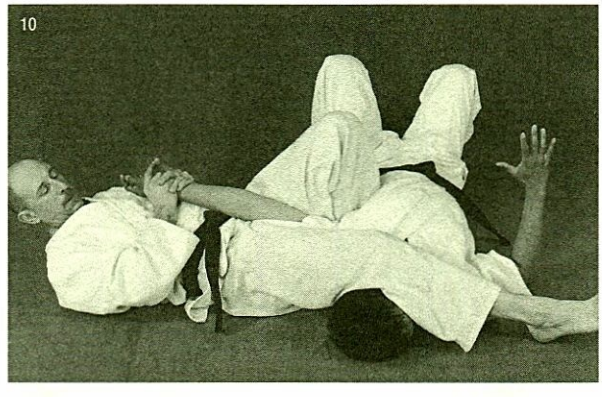


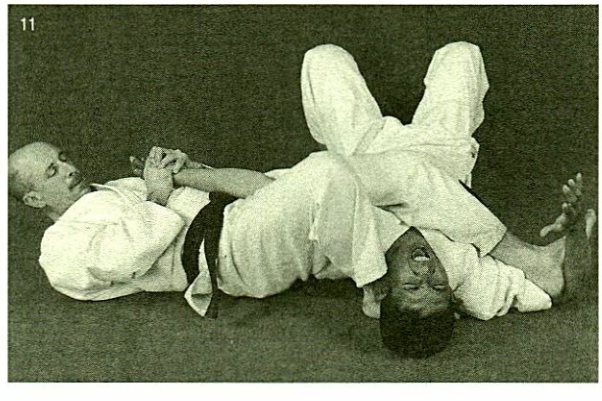
10—13. Удержание с замком руки в положении лежа на спине

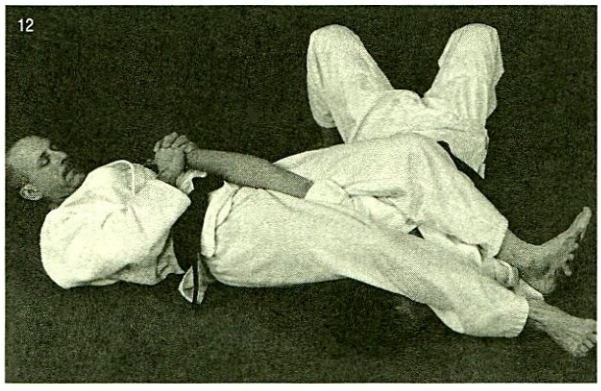
Зажмите руку противника между бедер.

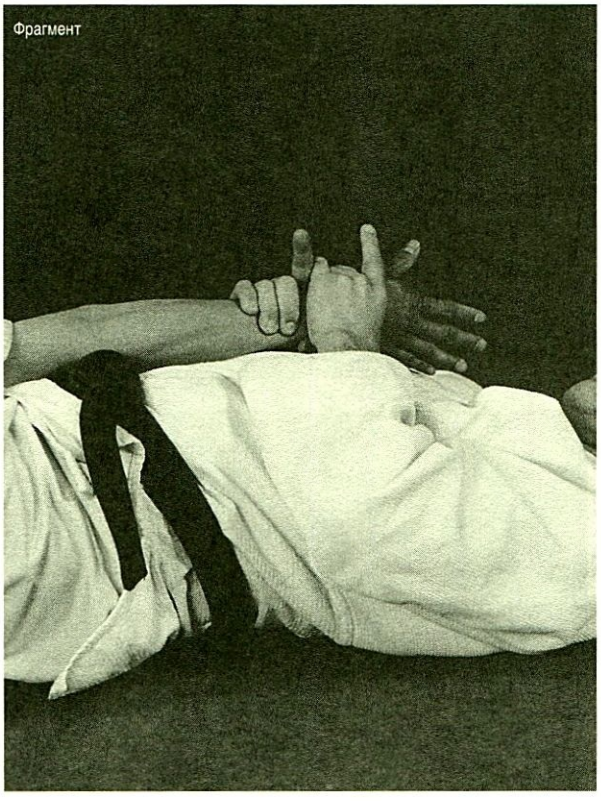
Выполните замок локтя, прижимая руку противника к внутренней стороне своего одноименного бедра, поднимая таз и опуская запястье противника вниз обеими руками. Здесь показаны четыре основных варианта использования ног. Возможен также замок локтя внутренней частью голени (удержание 14) или внутренней частью колена (удержание 15).

10. Удержание с замком руки в положении лежа на спине (одна нога сверху поперек головы).
11. Удержание с замком руки в положении лежа на спине (одна нога поперек корпуса).









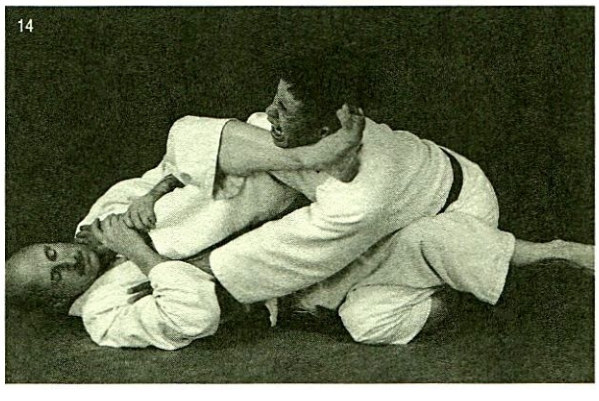
12. Удержание с замком руки в положении лежа на спине (обе ноги сверху).
13. Удержание с замком руки в положении лежа на спине (без ног сверху).

14. Удержание с прижиманием руки ногами в положении лежа

Захватив правое запястье противника обеими руками, повернитесь на правый бок и подвиньте таз влево. Забросьте левую ногу на правую руку противника так, чтобы бедро находилось сверху и давило на его локоть, а подъем ноги — на горло. Если рука противника не выпрямлена, потяните ее обеими руками к себе. Зафиксируйте замок локтя, нажимая ногой чуть выше разноименного локтевого сустава и одновременно отводя запястье противника в противоположном направлении. Направление воздействия зависит от ориентации локтя противника. При желании возможен переход в положение на боку — он выполняется боковым перекатом с сохранением замка руки противника.

15. Удержание с прижиманием руки коленом в положении лежа

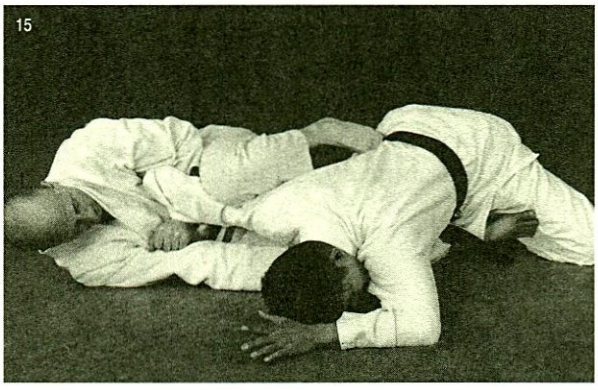
Обхватите запястье противника, зажимая под мышкой его разноименное предплечье. Упираясь левой ногой в ребра противника, зафиксируйте замок локтя, нажимая вниз внутренней стороной колена и одновремен-

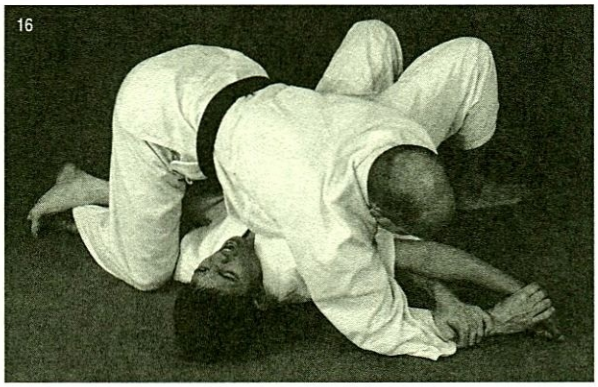


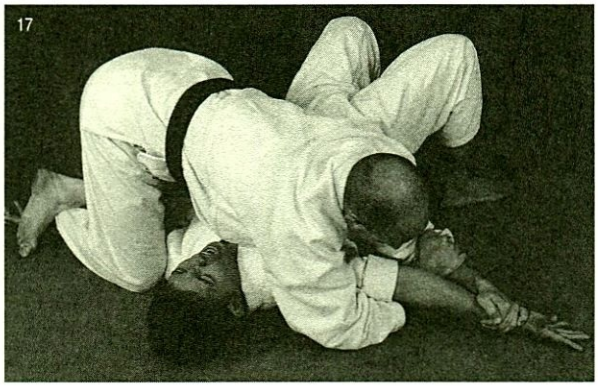
но поднимая запястье противника вверх, проведите болевое воздействие. Упритесь подошвой правой ноги в левое бедро противника, чтобы контролировать его движения и удержать противника в положении лицом вниз.

16—17. Удержание с прижиманием корпусом

Захватите одной рукой разноименное запястье прямой руки противника, а свою вторую руку просуньте под его правую руку снизу, используя для опоры свое запястье. Опускайте запястье противника вниз, одновременно нажимая верхней стороной предплечья на локоть в точке TW-11. Возможны два варианта такого замка, соответствующие двум возможным вариантам захвата. Многие предпочитают вариант 16, поскольку он дает возможность перехода к более сильной фиксации при контрдействиях противника, когда он сгибает руку. При выполнении любого удержания с прижиманием корпусом или удержания с прижиманием корпусом и замком плеча (см. ниже) надо обязательно зажать скрещенными лодыжками вторую руку противника, прижимая ее к полу. Отталкиваясь ногами, перенесите вес тела на грудь. Хорошо контролируйте запястье второй руки противника, иначе он сможет освободить эту руку и нанести удар в пах или другие чувствительные зоны вашего тела.


15


16

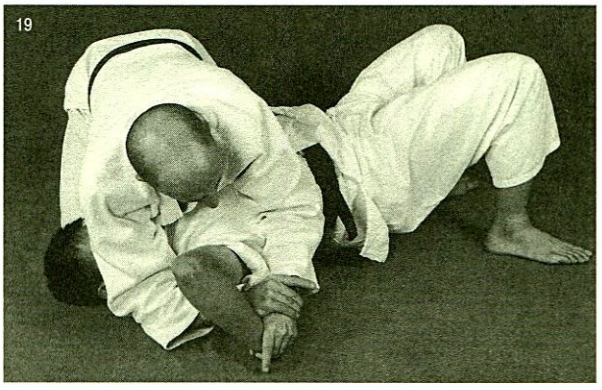

17

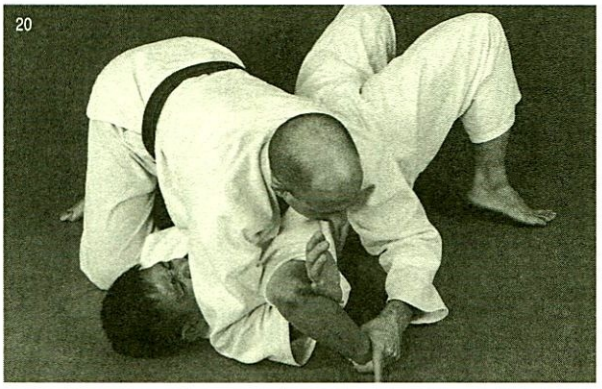
18—21. Удержание с прижиманием корпусом и замком плеча

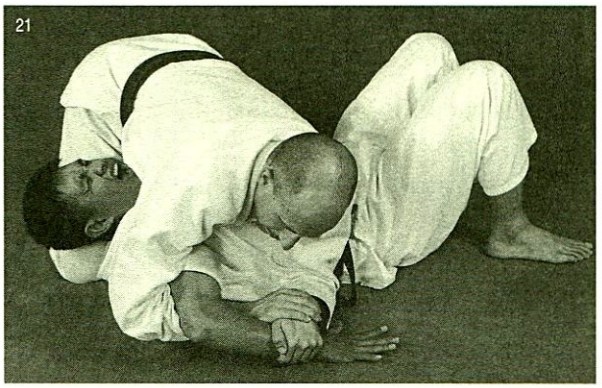
В этих удержаниях используется воздействие одновременно на плечо и на локоть противника. Они очень похожи на рассмотренные выше удержания с прижиманием корпусом (удержания 16 и 17). Захватите одноименное запястье противника, затем свое разноименное запястье из-под его разноименного плеча и скрутите его наружу.

Есть четыре характерных варианта этой техники.

18. Удержание с прижиманием корпусом и сгибанием руки вверх.
19. Удержание с прижиманием корпусом и сгибанием руки вниз (вариант 1).
20. Удержание с прижиманием корпусом и сгибанием руки вниз (вариант 2).
21. Удержание с прижиманием корпусом и сгибанием руки вниз (вариант 3).







18. Удержание с прижиманием корпусом и сгибанием руки вверх

При выполнении этого технического действия локоть противника полностью согнут и прижат к его боку. Для эффективного замка должны быть скоординированы три движения: тяните запястье противника вниз и внутрь левой рукой; тяните свое левое запястье правой рукой; поднимайте вверх свой правый локоть. Для усиления воздействия принципиально важно сгибать оба запястья.

19—21. Удержание с прижиманием корпусом и сгибанием руки вниз

В отличие от удержания 18 в нем используется вращение руки противника и замок плеча в противоположном направлении. На фото показаны три возможных варианта захвата.

Переходы

Переходы от удержания с прижиманием корпусом к удержанию с прижиманием корпусом и замком плеча часто бывают необходимы в том случае, когда противник использует контрприемы при вашей попытке выполнить удержание 16 или 17, сгибая руку. Поэтому вы должны постараться перейти к следующим удержаниям.

Удержание с прижиманием корпусом (удержание 16) переходит в удержание с прижиманием корпусом и замком плеча со скручиванием руки наружу-вверх (удержание 18).

Второе удержание с прижиманием корпусом (удержание 17) переходит в одно из трех удержаний с прижиманием корпусом и замком плеча со скручиванием руки внутрь-вниз (удержание 19, 20 или 21).

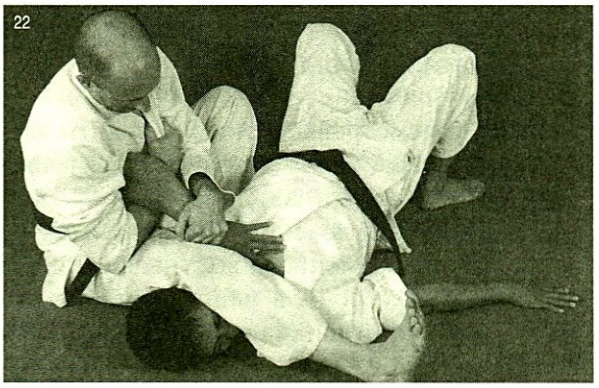
22—25. Замки согнутой руки в положении сидя

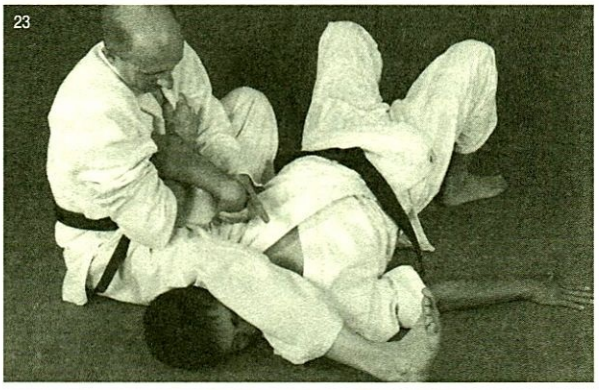
Согните одной рукой или бедром локоть противника вокруг своего запястья (удержания 22—24) или голени (удержание 25). Другой рукой или бедром сильно давите на запястье противника в направлении его плеча, перегибая его предплечье через самую жесткую часть сустава своей руки или ноги. Это создает сильное болевое воздействие на руку противника.

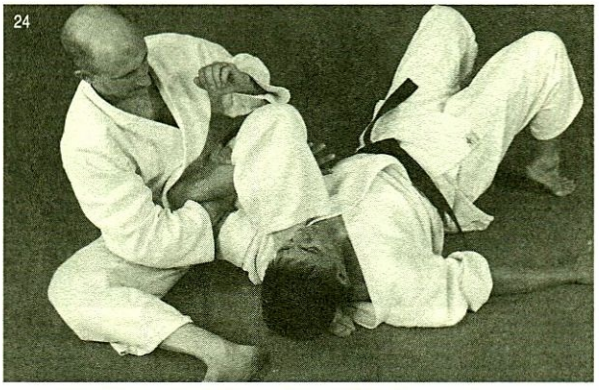
Существует четыре характерных варианта такого удержания:

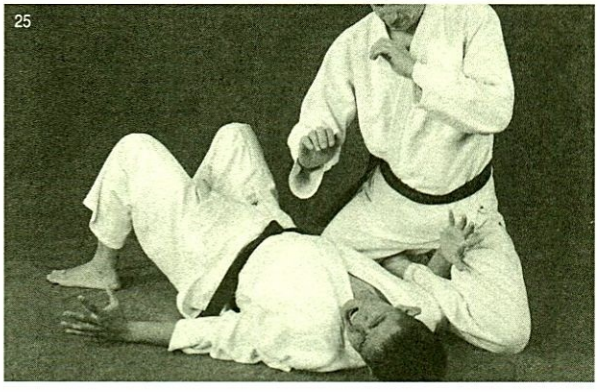
22. Замок согнутой руки в положении сидя.
23. Замок согнутой руки в положении сидя (с замком запястья).
24. Замок согнутой руки в положении сидя (усиленный за счет ноги).
25. Замок согнутой руки в положении сидя (с согнутой ногой).

Удержание 23 похоже на удержание 22, но отличается тем, что запястье противника поворачивают вперед для усиления болевого воздействия. Прижимая кисть противника в направлении его предплечья, поворачивайте в горизонтальной плоскости запястье своей руки. Проводя удержание 24, зажмите запястье противника под коленом и поместите подъем ноги под шею противника. Вытягивайте ногу и поворачивайте запястье правой руки для фиксации замка. В удержании 25 давление на запястье противника производится внутренней стороной бедра, а воздействие на локтевой сгиб производится костями голени. Такие удержания часто используют после удержания с замком прямой руки, если противнику удается согнуть локоть.









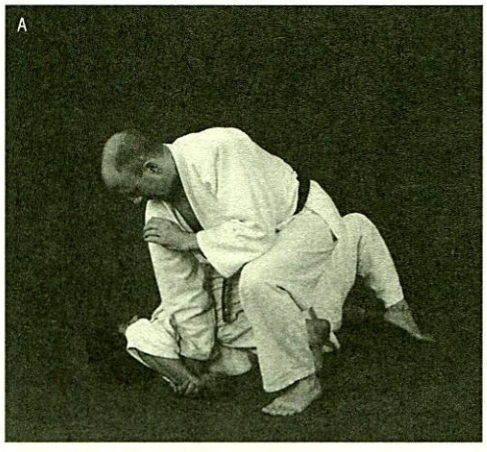
26. Замок плеча с подниманием локтя

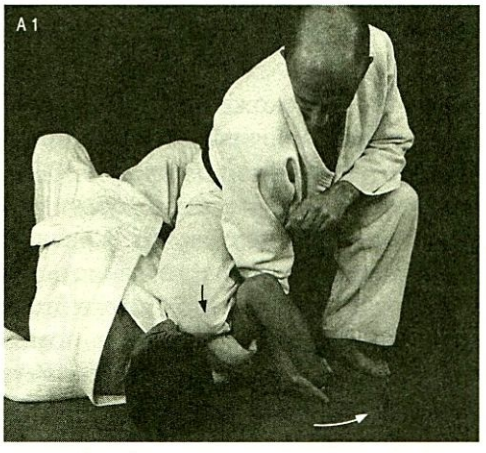
Здесь рассмотрены разные варианты выполнения замка плеча с подниманием локтя. Чаще всего встречается вариант А, в котором вы давите коленом на плечо и сбоку на руку, одновременно подтягивая запястье противника к себе — в направлении от его тела. Локоть противника согнут и направлен вверх, кисть прижата к полу. Этот замок создает болевое воздействие и на локоть, и на плечо. При необходимости можно добавить и замок запястья (А1). Если противник пытается уйти, передвигаясь на спине так, что его голова приближается к руке, а тазобедренный сустав удаляется от вас, нужно блокировать его голову, ограничивая движение. Это можно сделать за счет давления сбоку на голову противника ладонью второй руки (Б) или за счет постановки колена между головой и плечом противника (В). Как правило, фиксация головы ограничивает подвижность тела. Возможно также удержание с давлением левым плечом и грудью на локоть противника с прижиманием к полу его запястья. Такой вариант удержания может оказаться эффективным в том случае, если вам сложно прижать к полу руку более сильного противника.

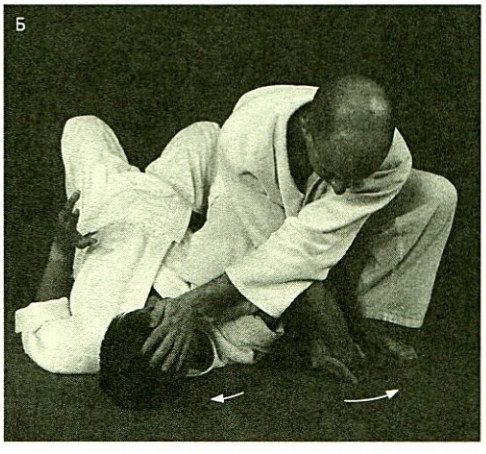
А. Давление коленом на плечо и руку.

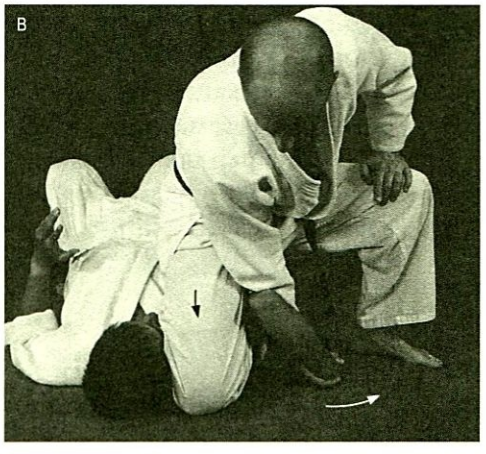
Б. То же, с блокированием головы второй рукой.

В. Постановка колена между головой и рукой противника.



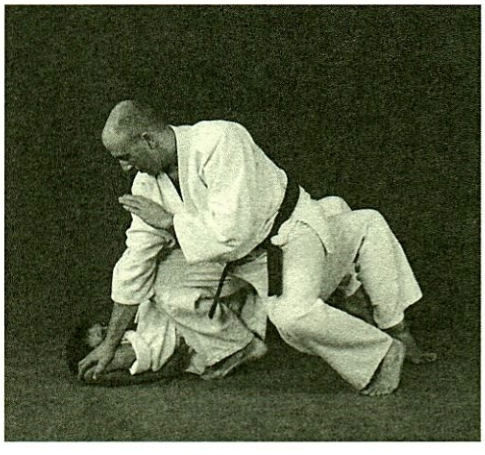






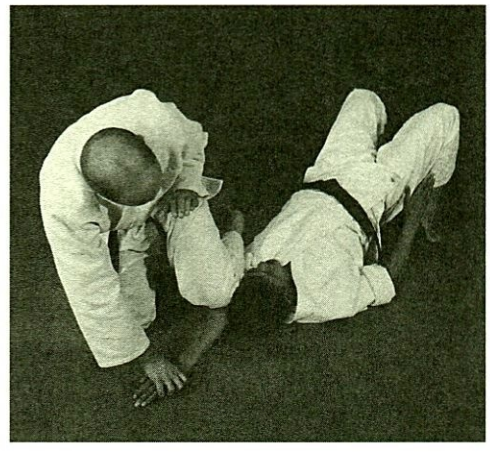
27. Замок плеча с прижиманием локтя

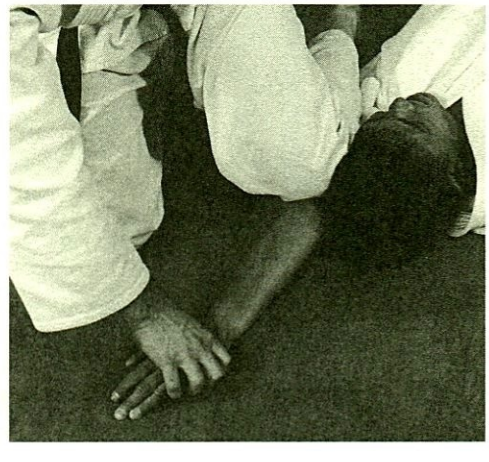
Прижмите ладонью согнутую в локте руку противника к полу и заведите его кисть под его плечо. В этом положении локоть противника должен быть полностью согнут. После можно отпустить запястье противника и использовать освободившуюся руку для нанесения удара или для блокирования удара, который противник может нанести свободной рукой. Для фиксации удержания используйте вес своего тела. Возможен вариант этого удержания со сменой положений рук.



28. Прямой замок плеча

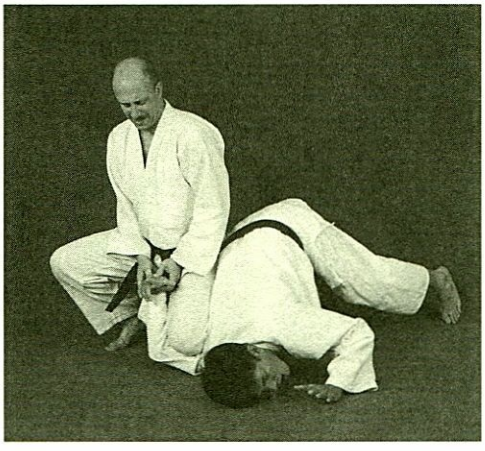
Прижмите запястье противника к полу так, чтобы его рука была полностью выпрямлена в направлении головы и повернута ладонью вниз. Можно использовать одну или обе свои руки. Прижмите к полу локоть противника, нажимая коленом на точку TW-11 у основания трицепса, чуть выше локтевого сустава. Это создает очень сильное болевое воздействие, поэтому, если нет необходимости, не вкладывайте в это движение вес всего тела. Рука противника должна быть прижата к его голове. Переходы между удержаниями 26, 27 и 28 часто используют при сопротивлении противника или его контрдействиях.

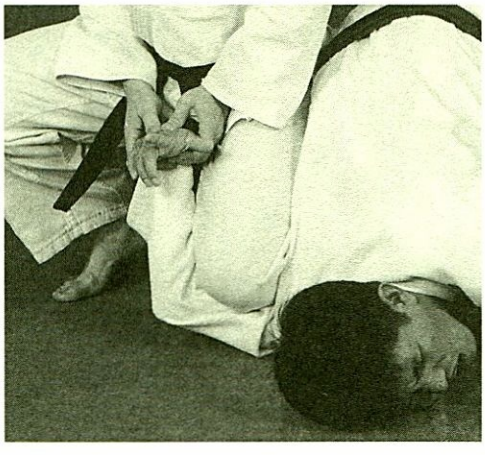




29. Замок плеча с заведением руки за спину

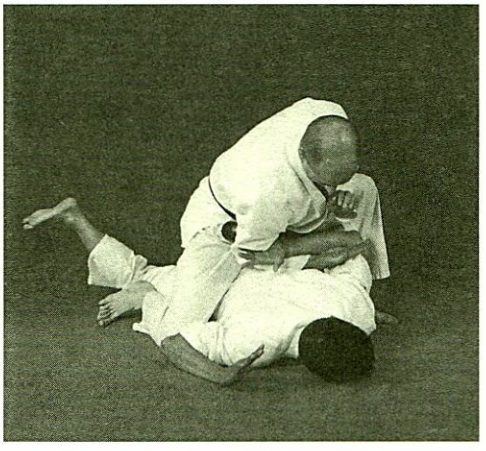
Поставьте колено на руку противника около плеча и используйте вес своего тела для ограничения его движений. Выполните замок запястья, прижимая ладонь противника к внутренней стороне его предплечья и одновременно выполните болевое воздействие на плечо за счет движения руки противника вперед. Рука противника должна быть согнута под прямым углом. Если противнику удается выпрямить руку и он старается перейти к контрдействиям, выполните удержание с прижиманием прямой руки коленом (удержание 1). Если противник поднимает таз, пытаясь сделать кувырок вперед через плечо, прижмите его таз левым локтем или положите противника на живот быстрым наклоном корпуса.

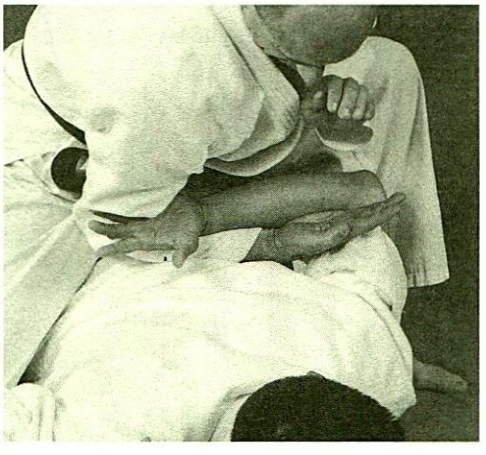




30. Замок локтя с заведением руки за спину

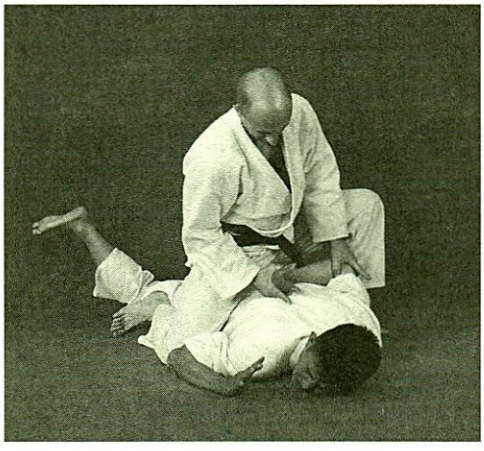
Зафиксируйте противника в положении лицом вниз, используя вес своего тела. Согните его руку и заведите за спину. Затем заведите свое предплечье под согнутую разноименную руку противника, зажимая его запястье в своем локтевом сгибе. Зафиксируйте замок плеча, поднимая запястье противника в направлении его головы с помощью своего локтя, одновременно нажимая ребром ладони на локтевой сгиб. При этом продолжайте крепко прижимать тазом поясницу противника, не давая ему подняться на колени. Замок с заведением руки за спину можно выполнять и двумя руками, как показано в следующей технике.





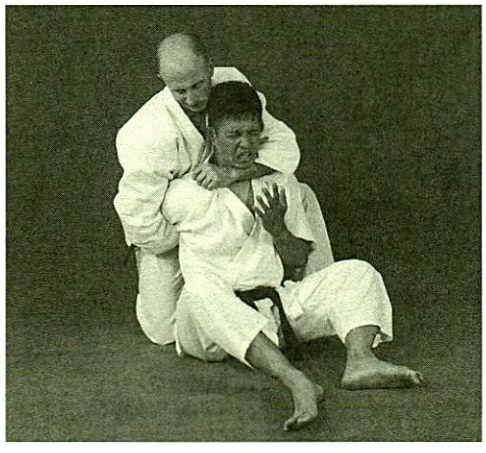
31. Сгибание запястья с заведением руки за спину

Зафиксируйте противника в положении лицом вниз, используя вес своего тела. Рука противника согнута и находится за спиной. Захватите запястье противника правой рукой, а локоть — левой. Зафиксируйте замок плеча, поднимая запястье противника в направлении его головы, перемещая его локоть к позвоночнику. Одновременно выполните замок запястья, сгибая кисть противника к внутренней стороне его предплечья. Для усиления удержания противника нужно крепко прижимать тазом его поясницу, не давая ему подняться на колени, или дополнительно прижимать ногами запястье и локоть атакуемого.



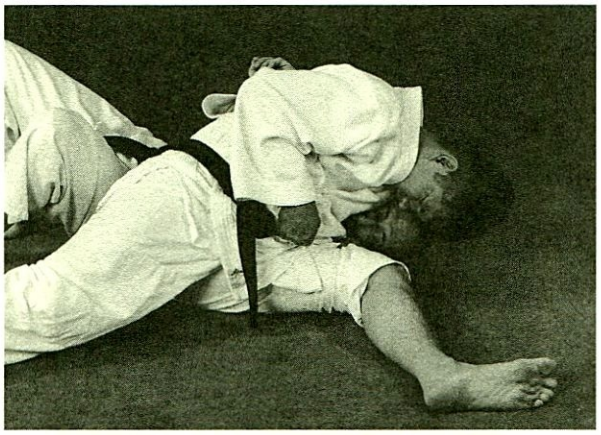
32. Заведение руки за спину с удушением

Этот замок может использоваться при борьбе в положении лежа, а также в положении стоя на коленях против сидящего противника. Для этого нужно согнуть его руку и завести ее за спину. Затем, прижимая локоть противника к себе, заведите свое предплечье под его согнутую руку и захватите его запястье со стороны спины. Зафиксируйте замок запястья и сгибайте ладонь противника к внутренней стороне его предплечья. Обхватив шею противника второй рукой, зафиксируйте его в этом положении или проведите удушение предплечьем (см. раздел «Удушения и замки головы»).



33. Удержание корпусом сбоку

Это удержание используется в дзюдо для ограничения движений противника на некоторое время. Здесь нет ни удушений, ни замков суставов, ни добивающих ударов. Поэтому применение этого технического действия для самозащиты ограничено (когда вы отпустите противника, он может снова на вас напасть). Кроме того, противник может нанести вам удар свободной рукой. Для выполнения этого удержания обхватите сбоку шею противника одной рукой и захватите другой рукой его разноименный рукав на плече, а предплечье зажмите под разноименным плечом. Разведите ноги в стороны, опустите голову и прижмите противника к полу своим корпусом.

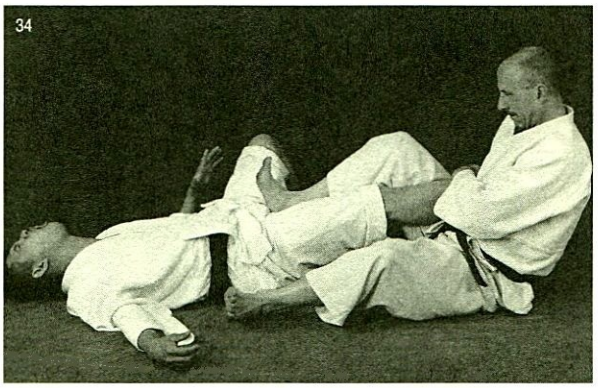


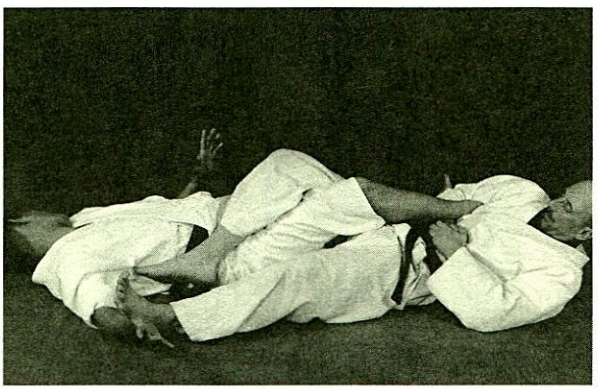
34—35. Замки лодыжки в положении лежа

Крепко обхватите рукой лодыжку противника, зажимая его голень под мышкой. Сцепите руки. Поднимая вверх лучевой край своего разноименного запястья, давите на ахиллово сухожилие, одновременно отклоняясь назад. Этот замок дает очень сильное болевое воздействие на ахиллово сухожилие противника, но только при условии, что подъем его ноги полностью выпрямлен. Если нога противника согнута в голеностопном суставе, чувствительность к давлению будет намного ниже, а сила его ноги может увеличиться настолько, что противник сможет вытащить ногу или сделать резкое движение, освобождаясь от замка. Здесь показаны два варианта этого болевого воздействия, которые различаются работой ног.

34. Замок лодыжки в положении лежа (вариант 1)

Зажмите под мышкой ногу противника, как описано выше. Нанесите удар пяткой в пах. Отклоняясь назад, давите запястьем вверх на ахиллово сухожилие, одновременно опуская ногу противника вниз. Для усиления воздействия поднимите тазобедренный сустав. Используйте опору второй ноги, чтобы блокировать руку противника, не давая ему захватить вашу ногу. Иначе он может выполнить аналогичный замок. Если все же противнику это удалось, нанесите прямой

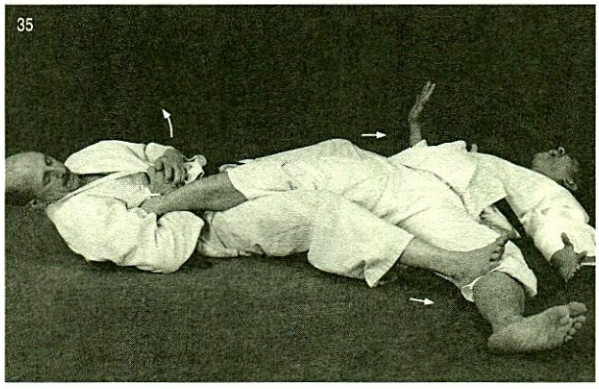




удар пяткой в пах или удар пяткой прямой ноги сверху вниз в солнечное сплетение.

35. Замок лодыжки в положении лежа (вариант 2)

Это удержание похоже на предыдущее, но здесь вы контролируете ногой вторую ногу и руку противника. Отодвигая руку и ногу противника от себя, вытягивайте захваченную ногу к себе, фиксируя замок. Две ноги и рука противника должны располагаться в форме буквы Т. Если у противника недостаточно гибкости, возможно растяжение или разрыв мышц и связок. Если противник намного выше вас, то, возможно, длины ваших ног не хватит для фиксации такого варианта замка. Если вы потеряли контроль, переверните противника на живот и выполните замок согнутой ноги, который рассмотрен в книгах автора «Искуство захватов» и «Хапкидо: традиции, философия, техника».

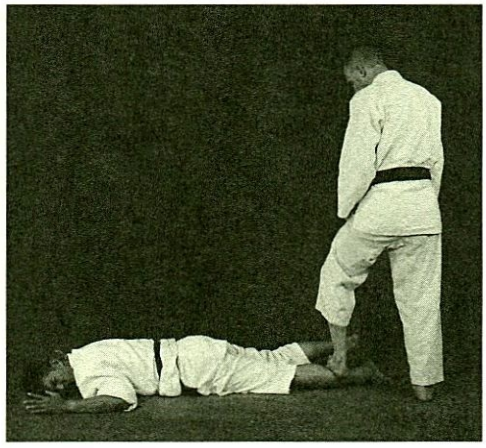


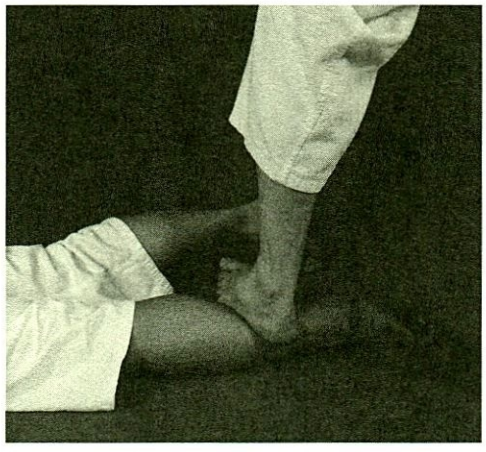
35

35 Вид с другой стороны

36. Удержание с давлением ребром стопы на точку голени

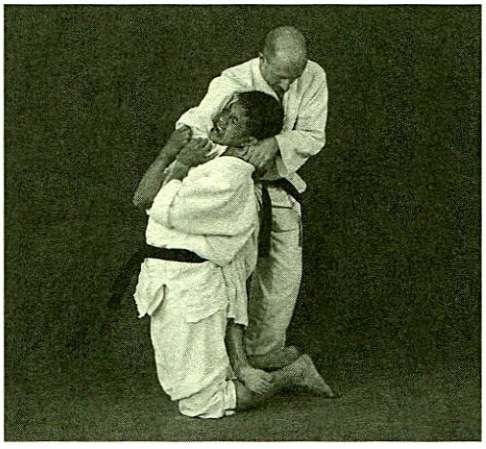
Здесь вы прижимаете ногу противника к полу, используя вес своего тела для давления на одну из чувствительных точек голени. Нажмите ребром стопы на нижнюю часть икроножной мышцы (точки BL-56 или BL-57) или на ахиллово сухожилие. Это создаст очень сильное болевое воздействие. Такое давление фиксирует ногу противника на полу в выпрямленном положении. Если противнику удастся согнуть ногу в голеностопном суставе, болевое воздействие будет намного слабее. Такое ударжание используется, если противник стоит на коленях или лежит на животе.

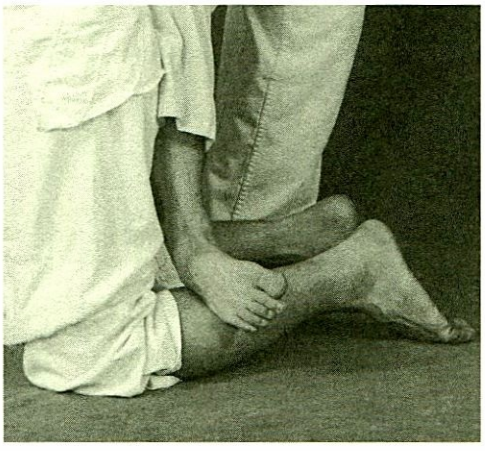




37. Удержание с давлением ребром стопы под колено

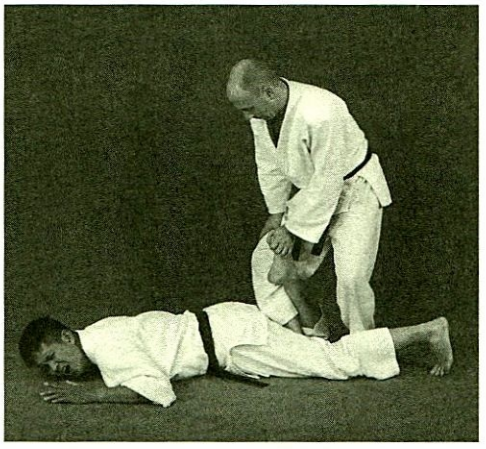
Прижмите ногу противника к полу, используя вес своего тела для давления на одну из чувствительных точек. Нажмите ребром стопы под колено противника (точки BL-53, BL-54, KI-10). Такое удержание используется, если противник стоит на коленях или лежит на животе. Если противник стоит на коленях, удержание может быть усилено за счет удушения обхватом шеи сзади, как показано на рисунке.

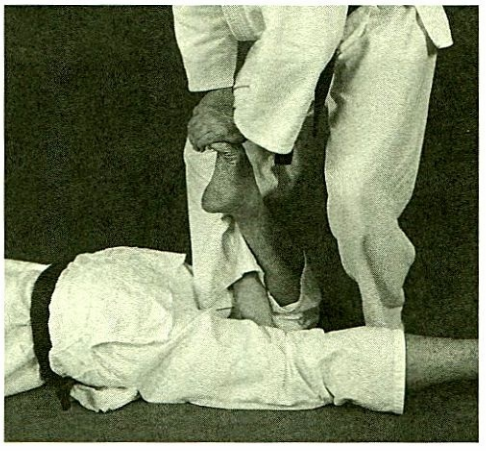




38. Замок согнутой ноги

Противник лежит на животе. Поставьте ногу между его ногами около паха. Захватив ногу противника, с силой согните ее в колене, перегибая вокруг своей ноги, которая давит на точку BL-57. За счет давления на подъем или пальцы ноги противника держите его ногу выпрямленной в голеностопном суставе. Ладонями отгибайте пальцы ступни противника в сторону подошвы. Существует много замков такого типа. Подробнее они рассматриваются в книгах автора «Искусство захватов» и «Хапкидо: традиции, философия, техника».





Удары ногами из нижнего положения

Это разновидность ударов ногами, при которых для поражения противника используются разные участки стопы. Удары ногами в партере очень похожи на удары ногами в положении стоя. Только выполняют их из положений сидя, на коленях или лежа. Как правило, такие удары применяют против противника, который находится в положении стоя, хотя возможно их применение и в случаях, когда противник стоит на коленях или лежит. Удары в падении выполняют с переходом из положения стоя в положение лежа, часто с возвратом из положения лежа в положение стоя после выполнения удара (это особенно важно, если нападающих несколько). Далее приведено описание 38 вариантов ударов ногами, которые особенно характерны для хапкидо, хотя встречаются и в других боевых искусствах. Рассмотрены общие базовые принципы, биомеханические особенности отдельных ударов, возможности их применения.

УДАРЫ С ПЕРЕХОДОМ В НИЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Удары с переходом в нижнее положение очень похожи на удары в положении стоя, но их выполняют с переходом из положения стоя в положение на четвереньках, на коленях или лежа. После нанесения удара из нижнего положения возможно как возвращение в положение стоя, так и продолжение работы внизу. Удары в падении можно наносить по противнику, который находится в положении стоя, на коленях или лежа. Удар по противнику, стоящему на ногах, всегда связан с риском. Если удар окажется малоэффективным или противник сумеет защититься от него, вы окажетесь на земле, а противник останется в положении стоя. Поэтому удары с переходом в нижнее положение обычно используют только в одном из следующих случаев: когда навыков недостаточно для нанесения хорошего удара из положения стоя; когда делается расчет на неожиданность; при ненамеренном падении; наконец, в целях перевода потивника в партер, если вы считаете, что работа внизу даст вам преимущества. Практически всегда лучше начать выполнение такого удара с обманного действия, чтобы отвлечь внимание противника. Это может быть взгляд вверх, подъем на носки, удар в верхнюю часть корпуса противника и так далее. Как правило, удары с переходом в нижнее положение должны выполняться очень быстро, движение должно быть непрерывным и заканчиваться выходом в хорошую верхнюю стойку.

Во многих стилях боевых искусств ученики сначала осваивают удары ногами в положении стоя, поэтому, приступая к изучению ударов с переходом в нижнее положение, они должны уже иметь представление о базовых принципах и биомеханических особенностях того или иного удара. Удары в положении стоя рассматриваются в других книгах автора — «Искусство удара» и «Хапкидо: традиции, философия, техника».

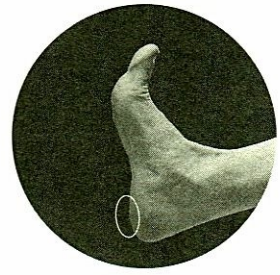
Удары с опорой на колено и с отрывом колена от пола

Производя удары с переходом в нижнее положение, то есть положение сидя, лежа или стоя на коленях, необходимо упираться в пол подушечками пальцев и коленом опорной ноги или только подушечками пальцев, колено не должно касаться пола. В целом можно сказать, что использование одного или другого способа опоры зависит от стиля боевого искусства. У обоих способов есть свои преимущества и недостатки, понимание которых приходит с опытом. Новичкам обычно легче освоить удары с опорой на колено.

Движение, предшествующее удару ногой

Удары ногами с переходом в нижнее положение начинаются из положения стоя и завершаются в положении внизу. Этот переход

Основание пальцев



Дно пятки

Ребро стопы

Кончики пальцев стопы («нога-копье»)

Подъем стопы

может быть выполнен тремя способами: 1) с атакующим перемещением, 2) с защитным перемещением и 3) со специальным движением перехода — посадкой или перекатом.

1. Атакующее перемещение — это движение к противнику, обычно имеющее целью перехват инициативы. Тип перемещения выбирается в зависимости от предполагаемого удара (например, шаг вперед — для прямого удара вперед, скрестный шаг — для удара ногой в сторону). Шаг может быть и обманным движением, и движением ухода от атаки противника.

2. Защитное перемещение — движение назад, в направлении от противника, обычно подготавливающее контратаку или уменьшающее силу атаки противника, особенно если противник физически сильнее. Обычно для такого перемещения используют те же шаги, что для движения вперед, но в обратном направлении.

3. Специальные движения перехода используются, если вы хотите перейти к работе на земле, или падаете, или вынуждены быстро отбегать назад. Переход вниз — это специальная техника, позволяющая быстро принять положение сидя или на коленях перед нанесением удара ногой. Основные методы выполнения такого перехода — это посадка с перекатом на спину или перекат через плечо. Другие возможности перемещений см.: «Перемещения в нижнем положении» в разделе «Основы».

Возможны самые разные варианты подготовительных перемещений и движений перехода, поэтому приведенные здесь примеры включают только самые характерные подготовительные движения. Под последним рисунком каждой серии указан тип перемещения.

Возвращение в положение стоя

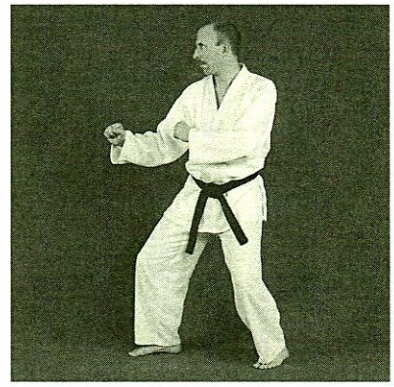
Многие удары с переходом в нижнее положение предусматривают быстрое возвращение в положение стоя — это уменьшает риск при работе со стоящими на ногах противниками. При выходе в стойку используется опора на кончики пальцев обеих рук и подушечки пальцев одной из ног. В положение стоя переходят за счет резкого отталкивания от земли.

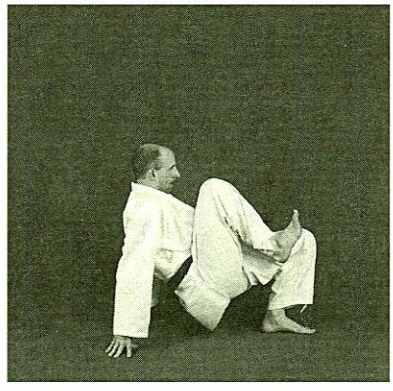
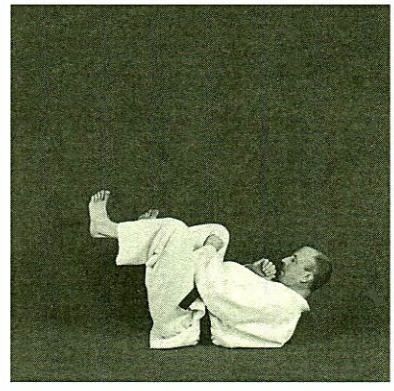
1. Прямой удар ногой вперед с переходом в нижнее положение

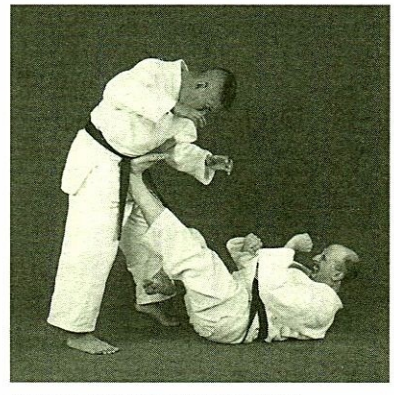
Удар ногой вперед с переходом в нижнее положение — это удар, направленный точно вперед или вперед-вверх, который наносят одной из следующих ударных поверхностей ноги: подушечками пальцев (более длинный удар), нижней стороной пятки (более мощный удар), наружным ребром стопы (большая проникающая сила удара), кончиками пальцев ноги (удар должен быть точным), подъемом стопы (восходящие удары, в первую очередь удары в пах). Тип удара выбирается в зависимости от размера и формы цели, имеет значение и способ нанесения удара — он может быть хлестким или проникающим. С переходом в нижнее положение выполняют как хлесткие, так и проникающие удары. В хлестких ударах разгибаемая нога движется по дуге, при этом колено служит осью вращения, а бедро выводится вперед. При проникающем ударе колено выпрямляется, а ступня двигается по прямой.

Техника удара одинакова при подготовительном перемещении вперед и при подготовительном перемещении назад — различаются только подготовительные движения. При движении вперед делается шаг вперед ногой, стоящей сзади. При перемещении назад делается шаг назад ногой, стоящей впереди. Сделав подготовительный шаг, перенесите вес тела на сзади стоящую ногу, упираясь в пол рукой, отведенной назад (рука, выведенная вперед, нужна для защиты). Делая упор и на вторую руку, нанесите хлесткий или проникающий удар по цели любой ногой. Для усиления удара поднимите и подайте вперед тазобедренный сустав. Переходя к работе внизу, примите оборонительную стойку сидя, затем нанесите удар. Такие удары наносят в колено, пах, ребра, солнечное сплетение, подбородок и голову противника.

1. ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ ВПЕРЕД С ПЕРЕХОДОМ В НИЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ





Наступательные и оборонительные движения ног

Защита из нижнего положения

2. Круговой удар ногой с переходом в нижнее положение

Этот удар наносится по дуге в горизонтальной плоскости. Основное значение в нем имеет резкое движение голени за счет разгиба колена. Удар можно наносить основанием пальцев или подъемом стопы (см. рис. на с. 119), любой ногой и на любой высоте. Ударная поверхность (способ нанесения удара) зависит только от выбранной цели. Удар подъемом стопы обычно наносят в голову, ребра, живот, поясницу, бедро или колено. Удар основанием пальцев обычно наносят в пах, солнечное сплетение, шею, челюсть. Пальцы бьющей ноги при этом обязательно должны быть хорошо отогнуты, чтобы не было травмы. При работе в обуви возможен удар носком без отгибания пальцев.

Удар может быть нанесен ногой, стоящей впереди, или ногой, стоящей сзади, — это зависит от подготовительного перемещения. При атакующем перемещении сделайте шаг вперед прямо или под 45 градусов к исходной линии. Можно и сразу упасть вниз. Опираясь на обе руки, поставьте на пол колено ноги, стоящей впереди, и другой ногой нанесите удар вперед. При отступлении сделайте шаг назад стоящей впереди ногой. Опираясь на обе руки, поставьте на пол колено ноги, стоящей сзади, а другой ногой нанесите удар вперед (на рисунках не показано). Переходя к работе внизу, примите нижнюю стойку, затем нанесите удар. Такие удары наносят в колено, пах, солнечное сплетение и голову противника.

3. Удар ногой в сторону с переходом в нижнее положение

Такой удар часто выполняют из боковой стойки (см. рис. на с. 120). Этот мощный и точный удар дает возможность быстро вернуться в положение стоя. Боковой удар с переходом в нижнее положение может применяться в самых разных ситуациях, поскольку здесь ваш пах и чувствительные участки передней стороны тела хорошо защищены.

Техника удара одинакова при перемещении вперед и при перемещении назад — различаются только подготовительные движения.

При атакующем перемещении сделайте скрестный шаг вперед сзади стоящей ногой. Наклонитесь и поставьте обе руки на пол, опустите колено и подтяните к себе вторую ногу. Выполните прямой удар параллельно полу в направлении наружу. Удар наносят дном пятки или ребром стопы. Нога на мгновение фиксируется в выпрямленном состоянии (для обеспечения максимальной силы удара), затем возвращается по той же траектории. При защитном перемещении сделайте скрестный шаг назад впереди стоящей ногой. Наклонитесь и поставьте обе руки на пол, опустите колено и подтяните к себе вторую ногу. Выполните прямой удар параллельно полу. Переходя к работе внизу, примите нижнюю стойку, затем нанесите удар. Такие удары наносят в щиколотку, колено, пах, корпус, шею и голову противника. Возможен и удар по внутренней стороне ноги противника при защите от его бокового удара.

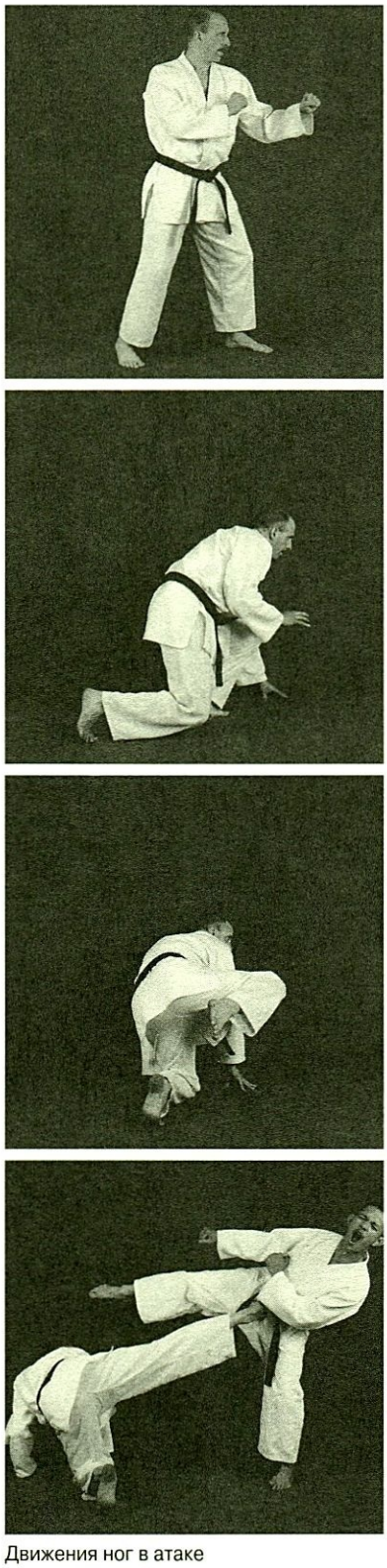
4. Удар ногой назад с переходом в нижнее положение

Такой удар наносят по противнику, который стоит сзади. При атакующем перемещении сделайте шаг назад (к противнику) ногой, стоящей впереди. При защитном перемещении сделайте шаг назад ногой, стоящей сзади (от противника). Смотря на цель через плечо, поставьте на пол обе руки и колено ноги, которой делали шаг. Подожмите к себе вторую ногу. Выведя голень на линию цели, выполните проникающий удар в направлении назад (см. рис. на с. 121). Удар можно наносить дном пятки или ребром стопы. Быстро отдерните ногу, чтобы не допустить ее захвата противником, и подготовьтесь к дальнейшим действиям. Для высоких ударов опустите грудь к самому полу. Такие удары наносят в голень, колено, пах, туловище, а также в шею и голову противника, который наклонился вперед.

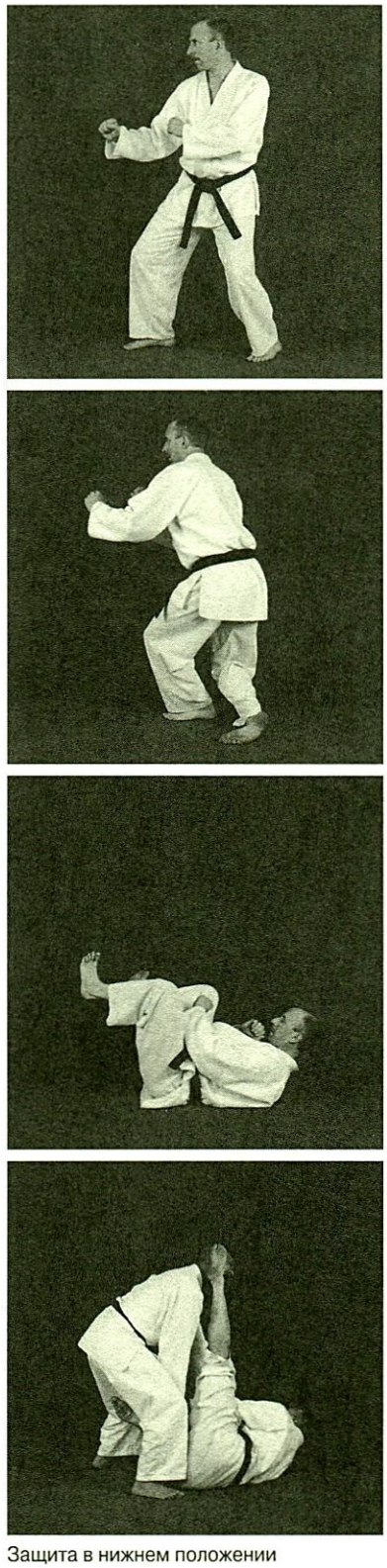
2. КРУГОВОЙ УДАР НОГОЙ С ПЕРЕХОДОМ В НИЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Подъем стопы

Основание пальцев



Движения ног в атаке

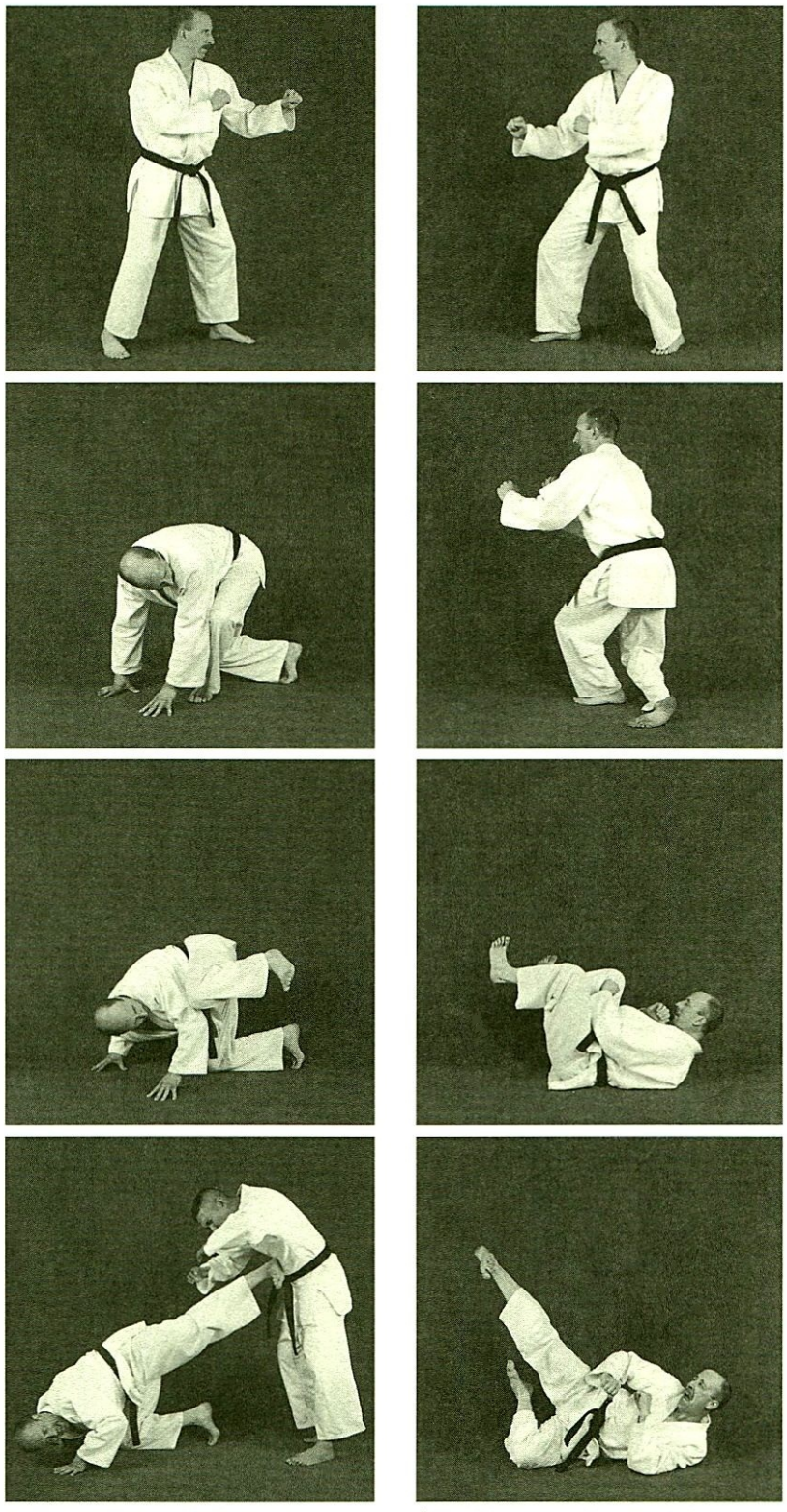


Защита в нижнем положении

3. УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ С ПЕРЕХОДОМ В НИЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дно пятки

Ребро стопы

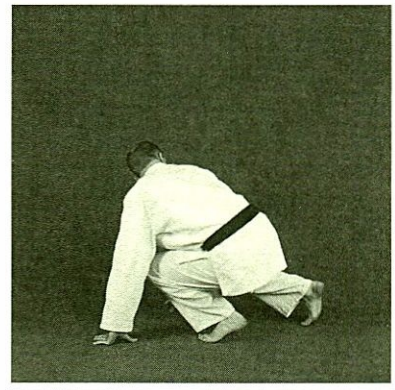


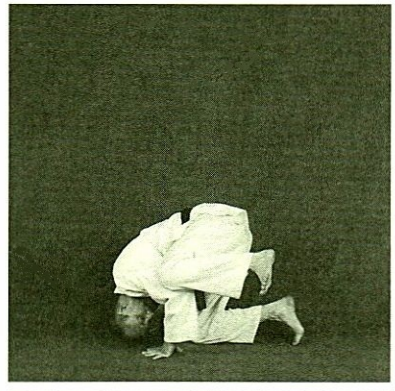
Движения ног в атаке и защите

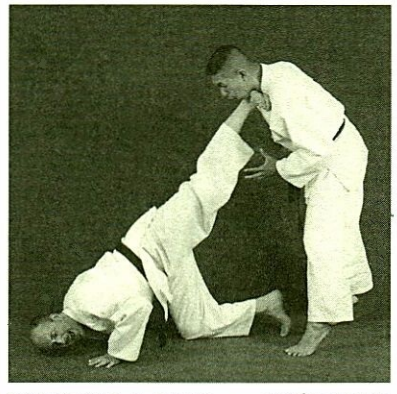
Защита из нижнего положения

Дно пятки

Ребро стопы







Подготовка к атаке — приближение к противнику, стоящему сзади

Подготовка к защите — отход от противника, стоящего сзади

5. Удар ногой назад с разворотом

Этот удар ногой похож на предыдущий, но здесь вам нужно развернуться на 180 градусов, нанося удар по противнику, который стоит впереди (см. рис. на с. 123). Техника удара одинакова при перемещении вперед и при перемещении назад — различаются только подготовительные движения. При атакующем перемещении сделайте шаг вперед или просто перейдите в нижнее положение. При защитном перемещении впереди стоящая нога отводится на линию ноги, стоящей сзади (не дальше). Единым непрерывным движением перейдите в нижнее положение и развернитесь на 180 градусов на подушечках пальцев опорной ноги, поставьте руки на пол и подтяните к себе вторую ногу. Опустите ниже или поставьте на пол колено опорной ноги, нанося прямой удар назад. Удар можно наносить дном пятки или ребром стопы.

6. Удар ногой сверху вниз с переходом в нижнее положение

Такой удар наносят противнику, стоящему впереди (см. рис. на с. 123). С силой направьте заднюю сторону пятки к цели в направлении вниз-вперед на движении кувырка вперед через плечо (см. раздел «Основы»). Момент движения, возникающий при кувырке, усиливает удар и помогает быстро подняться на ноги после удара. В зависимости от техники выполнения кувырка через плечо этот удар может использоваться для поражения цели с самой разной дистанции. Поскольку движение кувырка усложняет выбор времени реагирования и подбор дистанции, здесь нужна длительная отработка движения для обеспечения его точности. Если вы все же промахнетесь, наносите противнику удары руками, продолжая движение кувырка вперед и переходя в положение стоя. Такой удар ногой используется редко, но в определенных ситуациях он может быть очень эффективным. Удар может быть направлен в живот, пах, бедро, колено, пальцы и подъем стопы стоящего противника, а также в любой участок тела противника, лежащего на спине.

7. Удар согнутой ногой назад с переходом в нижнее положение

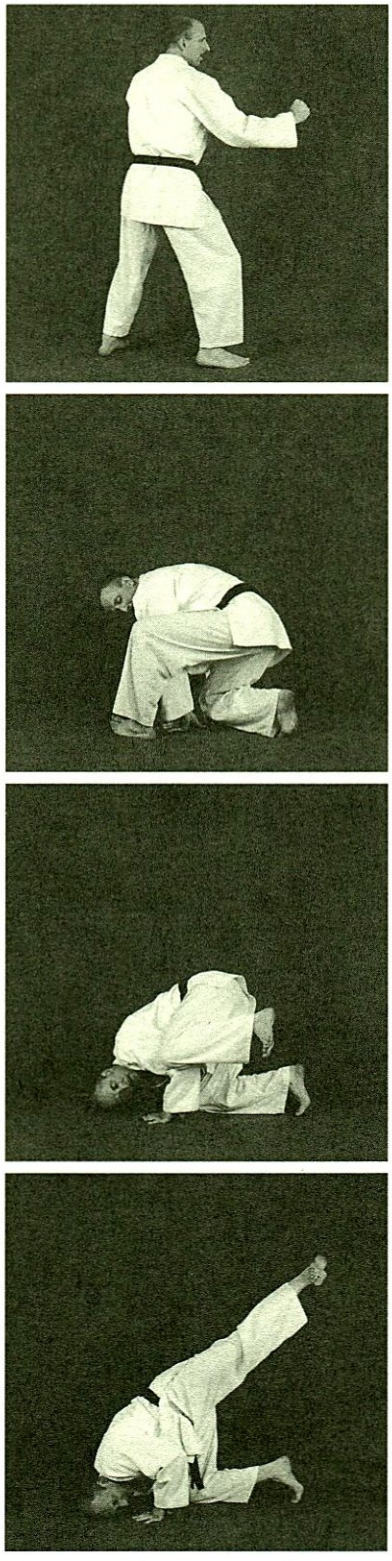
Обычно для этого удара используют такие же атакующие или защитные перемещения или такой же переход в нижнее положение, как при ударе ногой в сторону с переходом в нижнее положение. Такой удар обычно наносят по боковой или задней стороне колена противника, сбивая его с ног. Возможен также удар сбоку по голове наклонившегося противника или удар в пах, если противник стоит боком. Для выполнения удара отведите ногу в сторону, затем направьте ее наружу круговым движением. В момент контакта резко согните колено — это усилит проникающий эффект (см. рис. на с. 124). Этот удар сам по себе не особенно сильный, поэтому он наиболее эффективен при поражении чувствительных точек, находящихся на ноге. Например, хорошей целью будут точки SP-6 (внутренняя сторона голени), SP-9, SP-10 ST-34 (область колена), SP-11 (внутренняя сторона бедра), GB-31 (наружная сторона бедра), LV-12 и SP-12 (область тазобедренного сустава, а также область паха. Удары по этим точкам обычно ослабляют или подворачивают ноги противника. Броски опрокидыванием, основанные на этом ударе и захвате ноги противника второй ногой, рассматриваются в разделе «Защита из положения сидя».

8. Круговой удар ногой назад с переходом в нижнее положение и вращением

Это техническое действие проводят по колену, голени или щиколотке противника с использованием силы вращения туловища, которое поворачивается на 360 градусов. Этот удар используется для того, чтобы сбить противника с ног за счет выведения из равновесия или повреждения ноги. Он наносится по тем же точкам, которые указаны для предыдущего удара. Очень быстрые круговые удары ногой назад с переходом в нижнее положение — характерная техника хапкидо. Существует два основных способа его выполнения — с опорой на подушечки пальцев

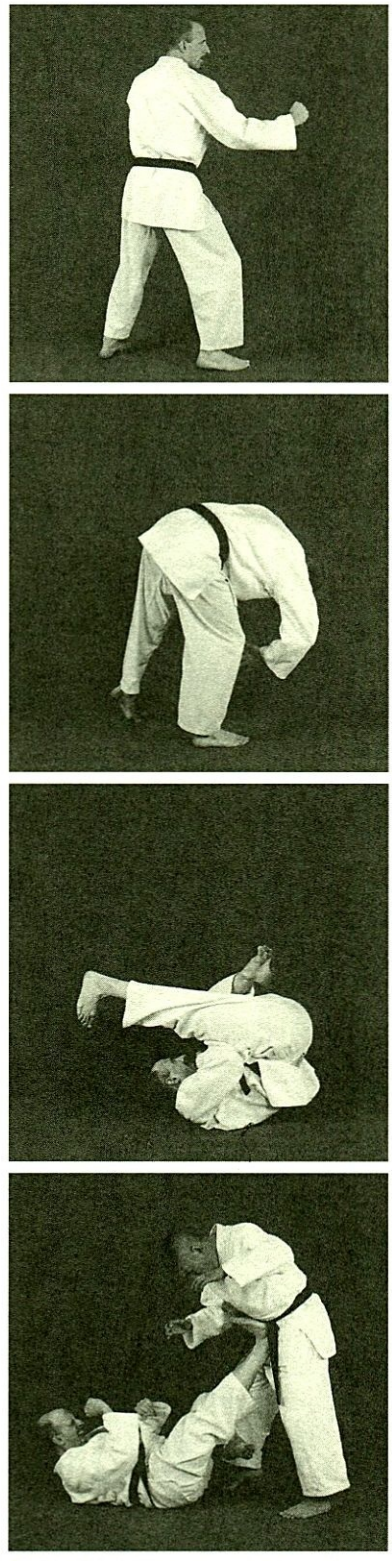
Задняя сторона пятки

5. УДАР НОГОЙ НАЗАД С РАЗВОРОТОМ



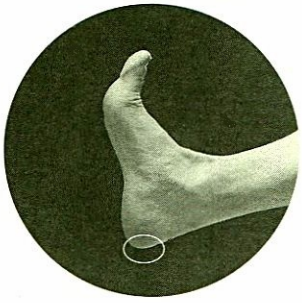
Переход в нижнее положение и разворот без дополнительных шагов

6. УДАР НОГОЙ СВЕРХУ ВНИЗ С ПЕРЕХОДОМ В НИЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

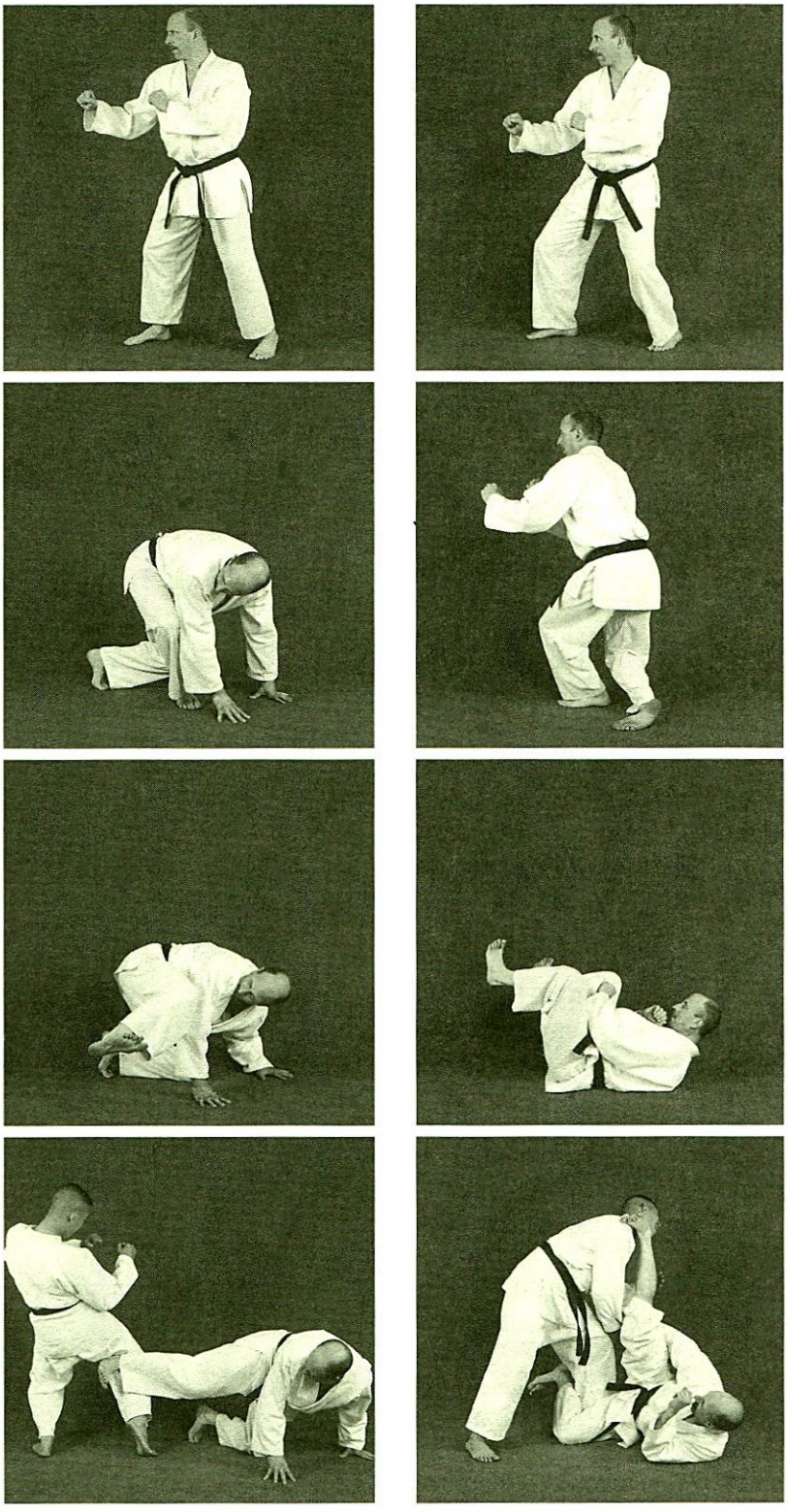


Атакующее перемещение и кувырок вперед

7. УДАР СОГНУТОЙ НОГОЙ НАЗАД С ПЕРЕХОДОМ В НИЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

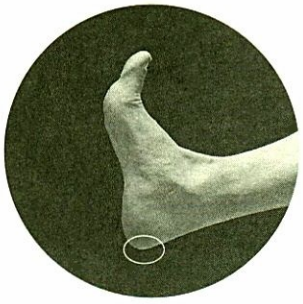


Задняя сторона пятки

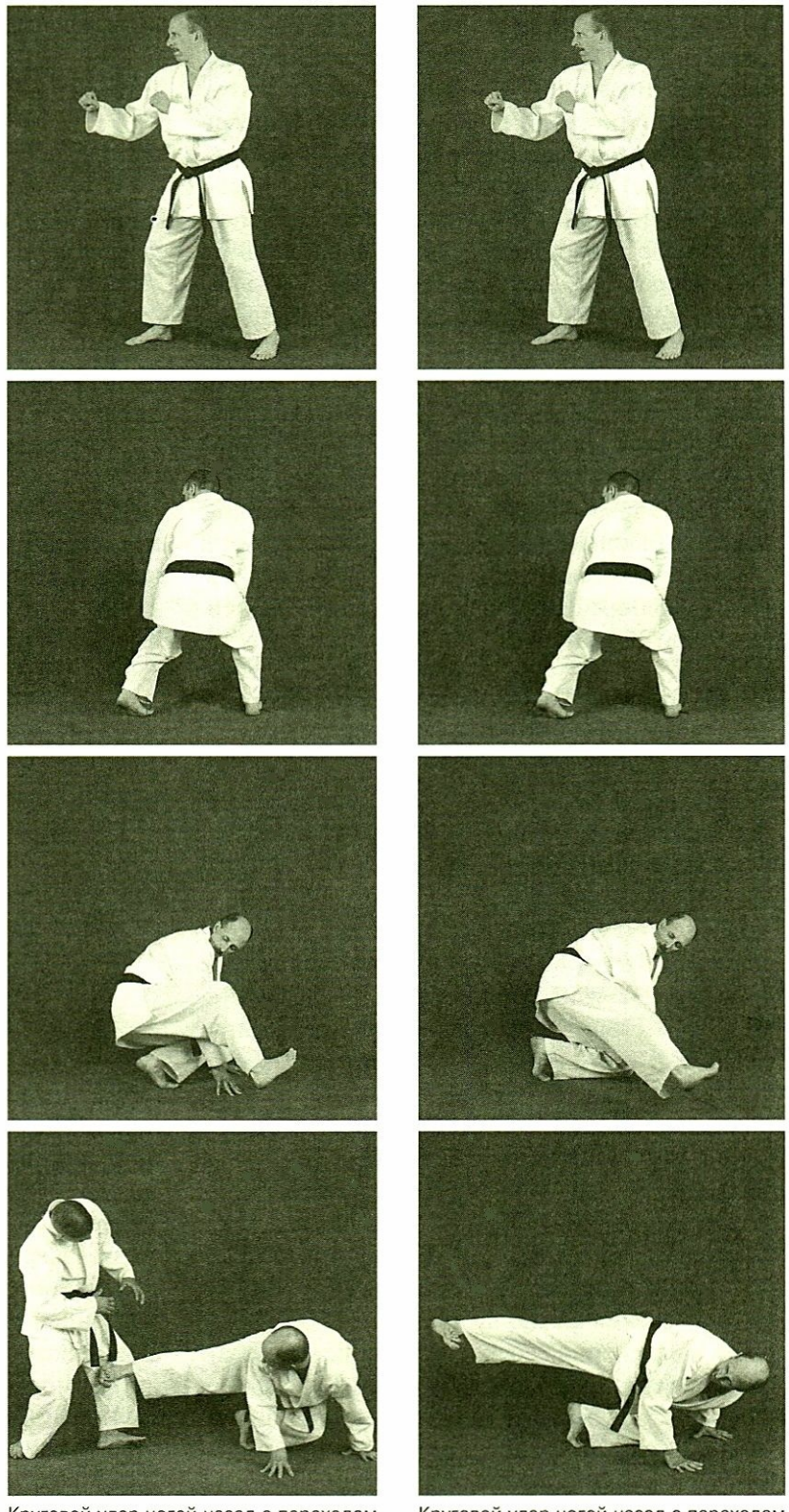


Движения в атаке и защите

Переход в нижнее положение



Задняя сторона пятки



Круговой удар ногой назад с переходом вниз и опорой на подушечки пальцев

Круговой удар ногой назад с переходом вниз и опорой на колено

и с опорой на колено (см. рис. на с. 125). В первом случае опорная нога полностью согнута и вы поворачиваетесь на подушечках пальцев. Во втором случае колено используется как опора и как ось вращения. Первый способ даст намного более быстрый удар, который будет очень мощным и позволит быстро вернуться в положение стоя. Второй способ (поворот на колене) проще для исполнения, дает возможность более высокого удара (в пах или бедро) и подходит тем, кто из-за старых травм не может полностью согнуть колено. Для уверенного выполнения обоих вариантов удара необходимы здоровые колени, крепкие мышцы и связки ног. В обоих случаях, кроме перехода вниз, производится вращение тазобедренного сустава, за счет которого бьющая нога двигается снаружи внутрь и описывает дугу почти в 360 градусов параллельно полу. Удар наносится задней стороной пятки.

Круговой удар ногой назад с переходом в нижнее положение и опорой на подушечки пальцев

Это техническое действие используется для поражения цели на уровне от колена и ниже. Его техника очень похожа на технику кругового удара ногой назад с разворотом в положении стоя, но здесь опорная нога полностью согнута в колене. Сделав подготовительный шаг и начиная вращение, опускайте туловище строго вертикально вниз. Если при движении вниз туловище отклонится вперед или назад, вы не удержите равновесие при вращении. В начале обучения ставьте обе руки на пол (опора не на ладони, а на кончики пальцев). В дальнейшем вы сможете ограничиваться легким касанием руками пола для контроля равновесия или вообще обходиться без опоры на руки. Для непрерывного быстрого движения важно выполнять его без лишнего напряжения, сосредоточившись на вращении бедер. Не поднимайте таз. Если вы не попали по цели, продолжайте начатое движение, отводя ногу назад и поднимаясь на ноги за счет разгиба опорной ноги. Все движение, включающее опускание вниз, вращение с ударом ногой и возвращение в положение стоя, выполняется очень быстро и непрерывно.

Круговой удар ногой назад с переходом в нижнее положение и опорой на колено

При выполнении удара с вращением на колене для поддержания равновесия и увеличения силы удара используют опору на руки. Рассматриваемый здесь вариант исполнения этого технического действия начинается так же, как и удар назад с переходом в нижнее положение. Вращение производится на нижней части колена с небольшим смещением стопы опорной ноги. Толчок руками ближе к концу движения усиливает вращение. При выполнении удара с вращением на колене цель может быть выше, чем при вращении на подушечках пальцев. Это удобно в тех случаях, когда нужен удар на достаточно большой высоте, например при ударе в пах для защиты от наносимого противником удара ногой или при ударе в голову наклонившегося противника. Возвращение в положение стоя, как и после других ударов с переходом в нижнее положение, производится за счет отталкивания руками и разгибания опорной ноги.

ДВОЙНЫЕ УДАРЫ С ПЕРЕХОДОМ В НИЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Двойные удары с переходом в нижнее положение выполняются двумя ногами одновременно. Эти удары могут быть направлены и в одну цель, и в разные цели. В определенных обстоятельствах такие удары очень эффективны, например, при защите от нескольких нападающих, от намного более сильного противника (нужна большая сила удара), а также при защите со связанными ногами. Двойные удары ногами из нижнего положения могут выполняться как без отрыва, так и с отрывом ягодиц от пола, в зависимости от подготовительной техники. Подготовительные перемещения одина-

ковы как для одиночных ударов ногами из нижнего положения, так и для двойных.

Если при ударе обе ноги и ягодицы отрываются от пола, то самым трудным моментом будет приземление. Приземляться можно на подушечки пальцев ног или на бок. Приземление на подушечки пальцев дает возможность быстро выйти в положение стоя, приземление же на бок может быть очень опасным — его можно выполнять только при совершенном владении техникой страховки. Помните, что падение на мягкий мат сильно отличается от падения на камни или асфальт. Двойные удары могут выполняться из исходного нижнего положения, а также с прыжком (см. рис. на с. 128—131).

9. Удар двумя ногами вперед с переходом в нижнее положение

Этот удар выполняется одновременно обеими ногами, при этом ноги соединены вместе, а ягодицы упираются в пол. Возможен как резкий, так и проникающий удар. Ударной поверхностью может быть пятка или основание пальцев ноги. Здесь используются те же подготовительные перемещения вперед или назад, а также переход в нижнее пложение, которые рассмотрены выше для прямого удара вперед одной ногой. Движение может применяться и как отталкивание наступающего или пытающегося произвести захват противника.

10. Круговой удар двумя ногами вперед с переходом в нижнее положение

Выполняется круговой удар одновременно двумя ногами, соединенными вместе, и наносится подъемом стопы или основанием пальцев. При подготовительных перемещениях вперед или назад удар выполняют с подъемом в воздух всего тела и опорой на обе руки. Приземляться нужно на пальцы ног или на бок. При переходе вниз опусканием на колено удар выполняют не отрывая ягодиц от пола, руки держат в положении защиты. Сила удара создается за счет резкого разгибания ног и сгибания туловища с напряжением мышц живота.

11. Удар двумя ногами в сторону с переходом в нижнее положение

Этот удар выполняется одновременно двумя ногами, соединенными вместе. При подготовительных перемещениях вперед или назад удар выполняют с подъемом в воздух всего тела и опорой на обе руки. Силу ему придает движение всего тела в направлении удара. При недостаточно точном использовании момента движения тела возможна потеря равновесия при контакте с целью. Приземляться нужно на пальцы ног или на бок, при этом отталкивание от цели помогает вернуться в положение стоя. При переходе вниз опусканием на колено удар выполняют не отрывая ягодиц от пола, руки держат в положении защиты.

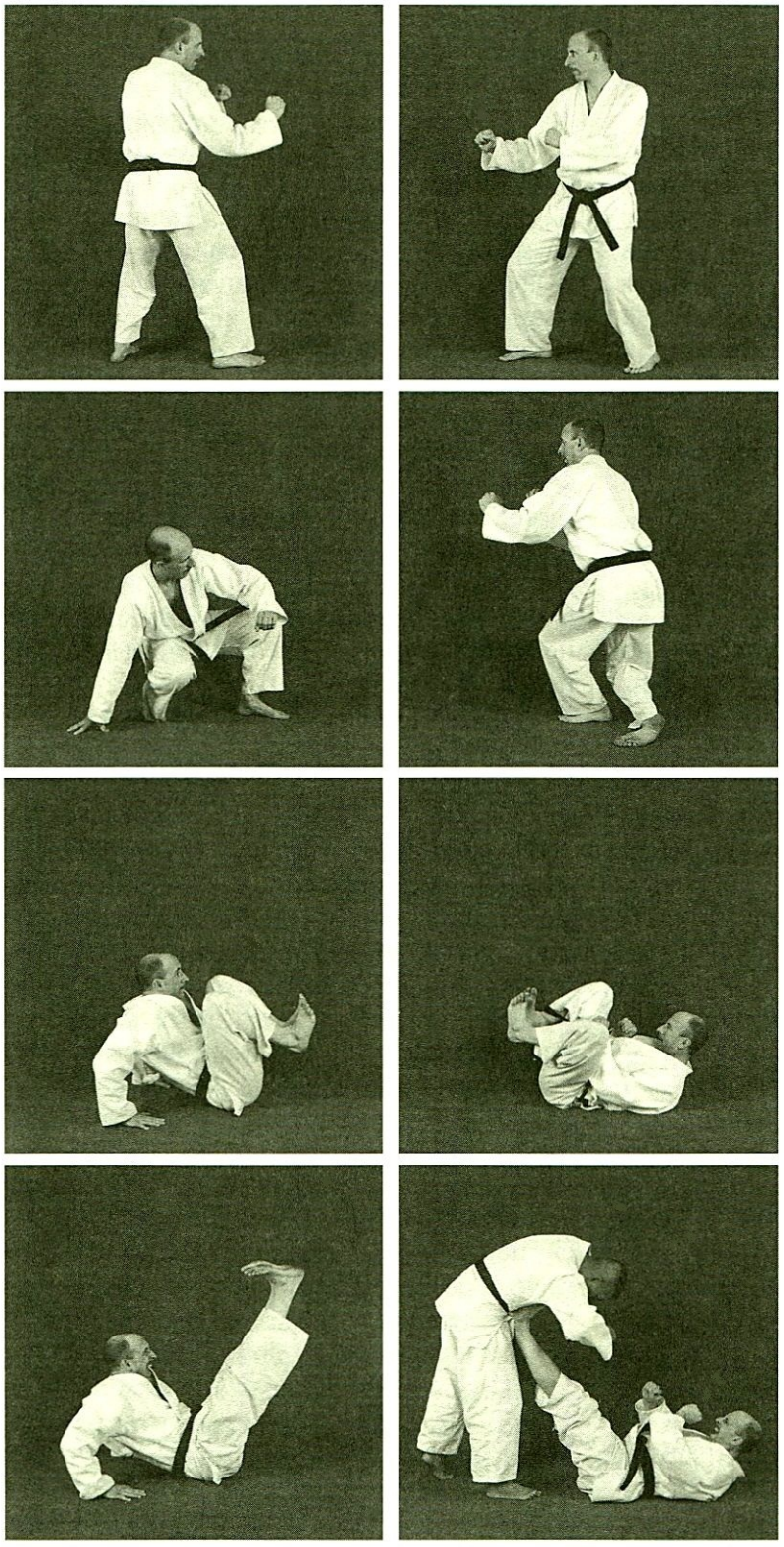
12. Удар двумя ногами назад с опорой на руки

По сравнению с другими двойными ударами двойной удар назад одновременно очень мощный и достаточно простой в исполнении. Этот удар выполняется как удар назад одновременно двумя ногами, соединенными вместе. При любых подготовительный перемещениях вперед или назад удар выполняют с подъемом в воздух всего тела с опорой на обе руки. Силу удару придает движение всего тела в направлении удара. Приземляться нужно на подушечки пальцев ног и быстро возвращаться в положение стоя. Используются подготовительные перемещения, аналогичные расмотренным для удара назад одной ногой. Переход в нижнее положение с постановкой колена здесь не используется.

13. Удар двумя ногами назад с перекатом на спину

Этот удар наносят противнику, стоящему сзади, переходя в нижнее положение или

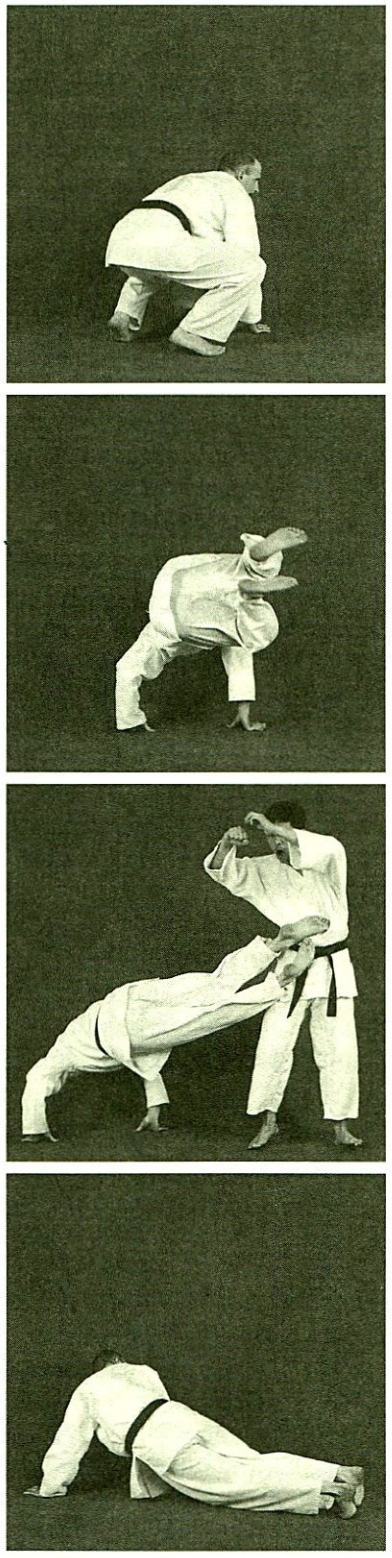
9. УДАР ДВУМЯ НОГАМИ ВПЕРЕД С ПЕРЕХОДОМ В НИЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ



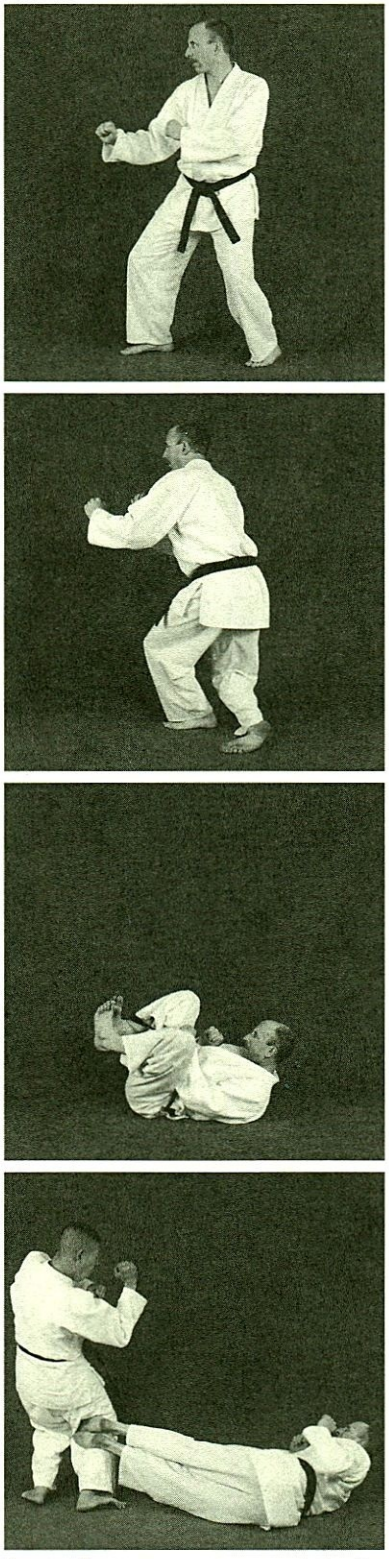
Переход в нижнее положение с шагом назад и удар без отрыва таза от опоры

Переход в нижнее положение опусканием на колено

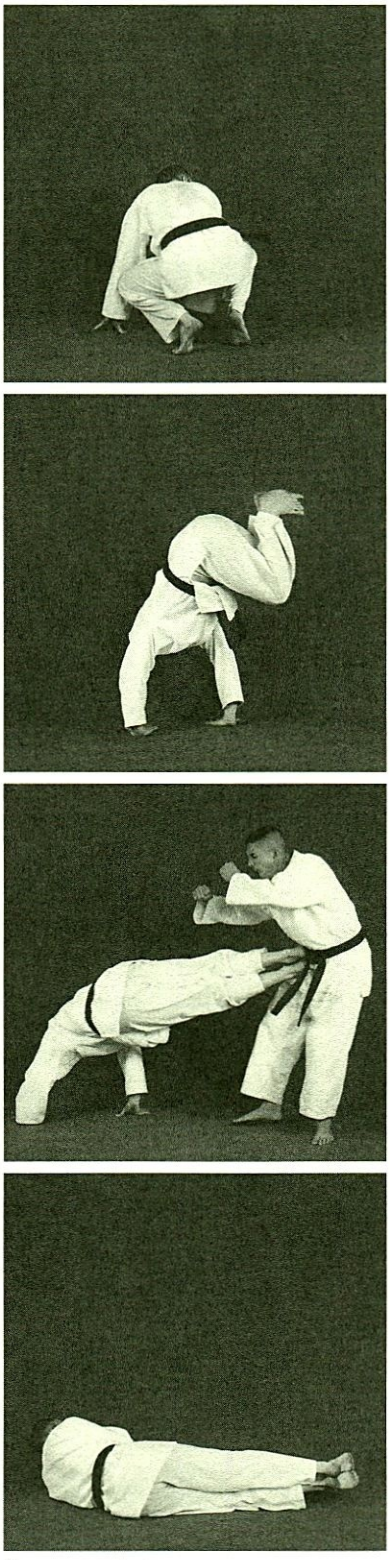
10. КРУГОВОЙ УДАР ДВУМЯ НОГАМИ ВПЕРЕД



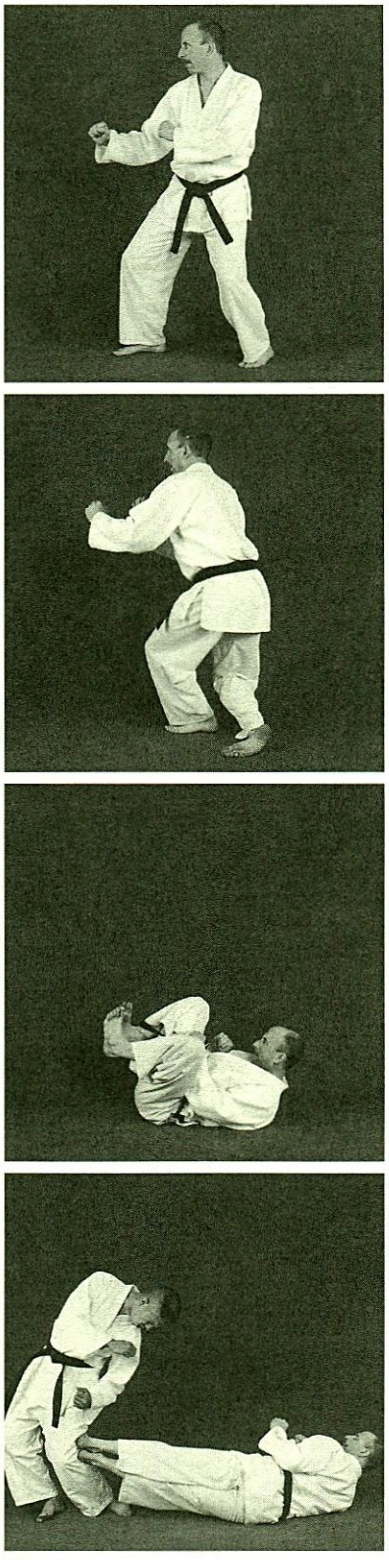
Круговой удар двумя ногами вперед с подъемом тела в воздух



Круговой удар двумя ногами вперед без отрыва ягодиц от опоры

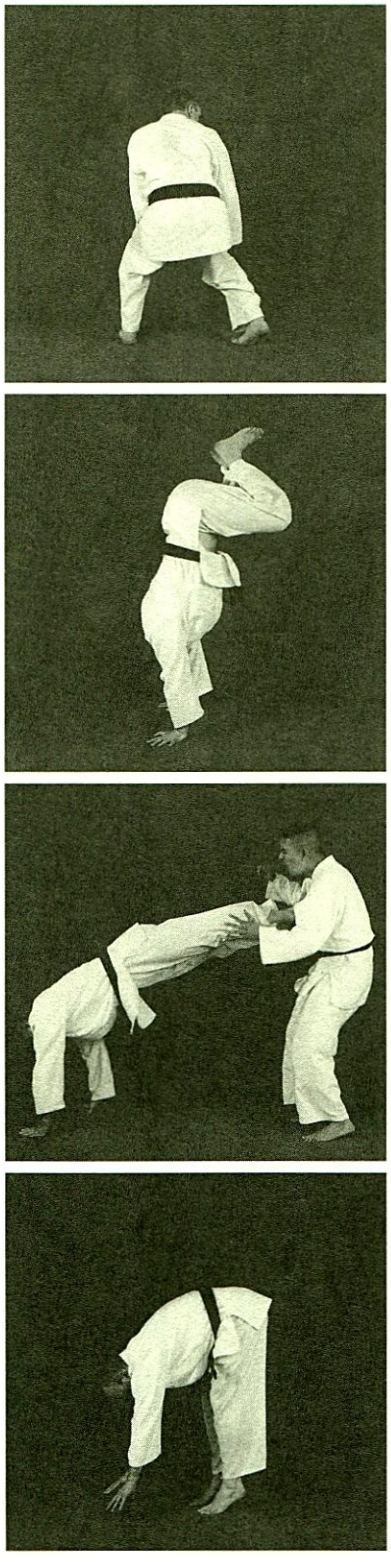


Удар с подъемом тела в воздух

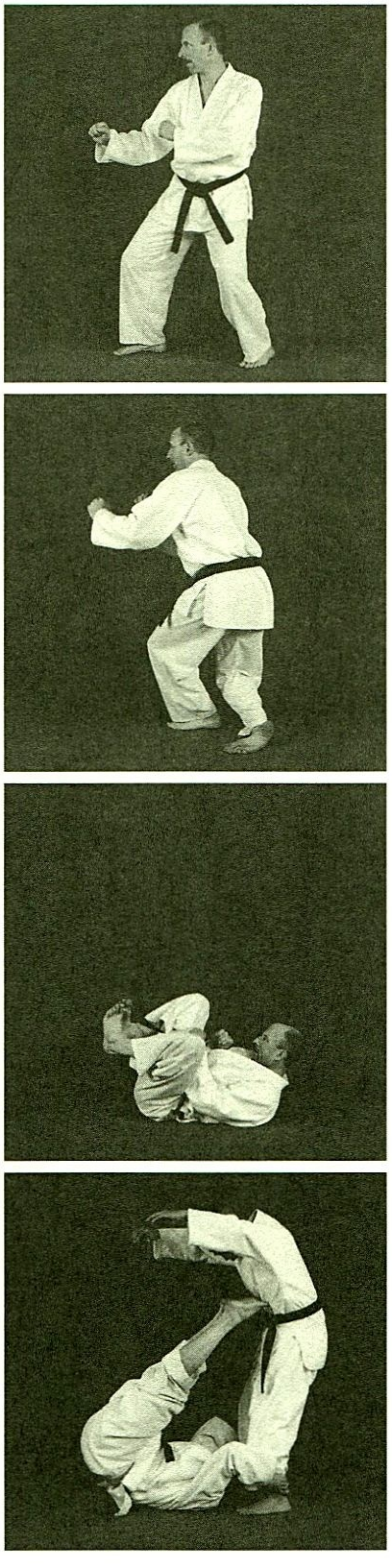


Удар без отрыва ягодиц от опоры

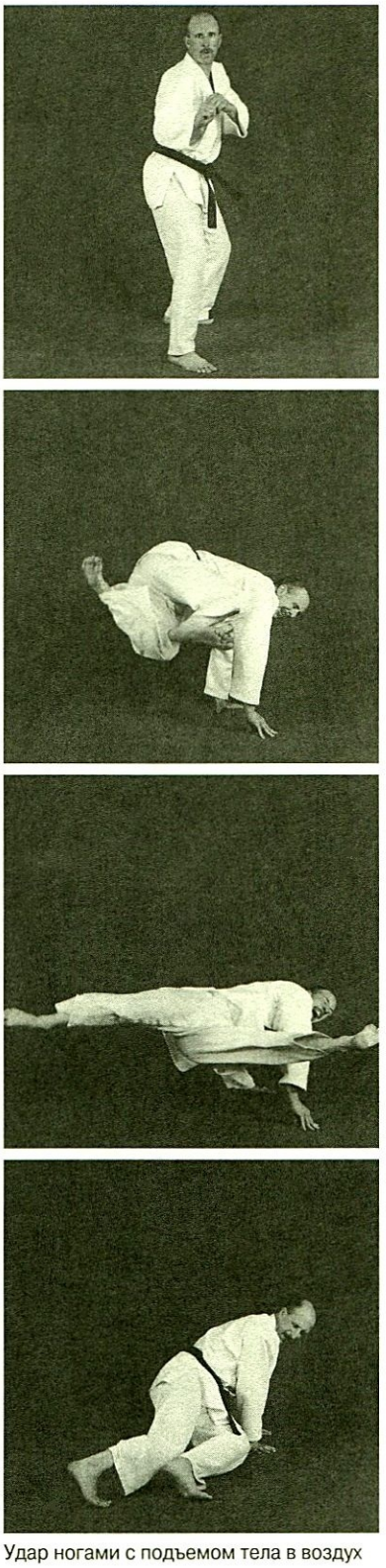
12. УДАР ДВУМЯ НОГАМИ НАЗАД
С ОПОРОЙ НА РУКИ



13. УДАР ДВУМЯ НОГАМИ НАЗАД
С ПЕРЕКАТОМ НА СПИНУ



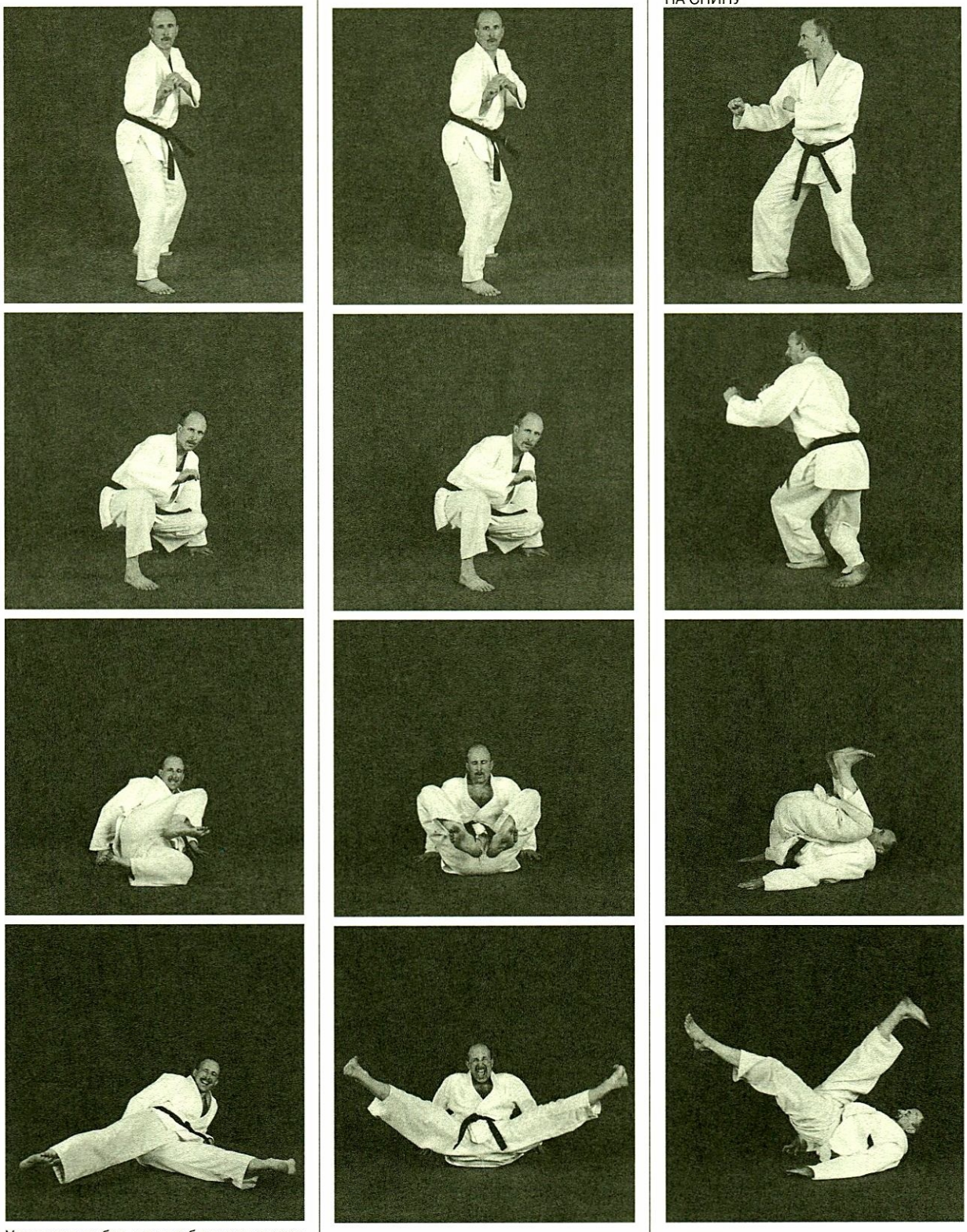
14. УДАР-ШПАГАТ С ПОВОРОТОМ КОРПУСА



Удар ногами с подъемом тела в воздух

15. УДАР-ШПАГАТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

16. УДАР-ШПАГАТ С ПЕРЕХОДОМ В НИЖНЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ПЕРЕКАТОМ НА СПИНУ



Удар ногами без отрыва бедра от опоры

падая назад. В основном он используется при защите от двух противников, один из которых стоит впереди, а второй сзади. Когда противник спереди бросает или толкает вас назад, перейдите в нижнее положение, выполнив мягкий перекат на спину, и нанесите удар двумя ногами по противнику, стоящему сзади. Удар наносится основанием пальцев или твердым носком ботинка. Захватив щиколотки противника, вы помешаете ему отойти назад и увеличите силу удара, который должен заставить противника упасть на спину.

14. Удар-шпагат с поворотом корпуса

Такой удар наносится одновременно двум противникам, стоящим впереди-справа и впереди-слева. При выполнении удара туловище поворачивается так, что один бок оказывается параллельно полу. Нога, находящаяся вверху, наносит боковой удар дном пятки, а нижняя — прямой удар вперед основанием пальцев или пяткой. Это сложный удар, он требует хорошей гибкости и длительной наработки. При использовании подготовительных перемещений вперед или назад удар выполняется с полным отрывом тела от пола и опорой на обе руки. Приземляются на пальцы ног или на бок. При переходе вниз опусканием на колено удар выполняют не отрывая ягодиц от пола, руки держат в положении защиты. В этом варианте возможна серия из нескольких ударов-шпагатов. Целью может быть бедро, колено, голень или подъем ноги противника. Такой удар называют также «удар-ножницы».

15. Удар-шпагат из положения сидя

Такой удар наносится одновременно двум противникам, стоящим впереди-справа и впереди-слева. При переходе в положение сидя или падении назад подтяните к себе обе ноги, полностью сгибая колени. Разведите колени в стороны по направлению к одной и ко второй цели. Нанесите удар, резко раздвигая и разгибая обе ноги в стороны. Удар наносится основанием пальцев или пяткой. Затем сразу подтяните ноги к себе, примите нижнюю стойку. Целью может быть пах, колено или голень противника.

16. Удар-шпагат с переходом в нижнее положение и перекатом на спину

По сути, это удар-шпагат (см. удар 14), выполняемый с перекатом на спину или на лопатки. Такой удар наносится одновременно двум противникам, стоящим впереди и сзади. При переходе в положение сидя или при падении назад выполните перекат на спину и удар одной ногой вперед, а второй — назад. Этот удар обычно повторяют несколько раз в виде серии или используют в комбинациях с другими ударами ногами и бросками опрокидыванием. В зависимости от цели и дистанции удар можно наносить пяткой, подошвой или основанием пальцев. Целью может быть пах, ребра, живот или солнечное сплетение противника.

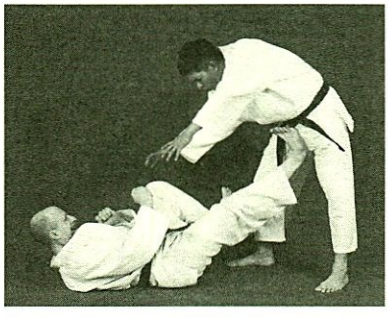
УДАРЫ ИЗ НИЖНЕГО ПОЛОЖЕНИЯ

Удары из нижнего положения очень похожи на удары, выполняемые стоя, и на удары, выполняемые с переходом в нижнее положение. Отличие только в том, что они выполняются из исходного положения внизу, свободного положения сидя или в процессе перемещения внизу. Различные способы перемещения внизу рассмотрены в разделе «Базовые принципы», а также в книге автора «Хапкидо: традиции, философия, техника».

Удары из нижнего положения используют как часть работы в партере против стоящего или лежащего противника. Такие удары могут использоваться в следующих случаях: чтобы перевести противника в партер; чтобы защититься из свободного положения сидя от неожиданного нападения; чтобы противостоять любителям борьбы лежа или чтобы

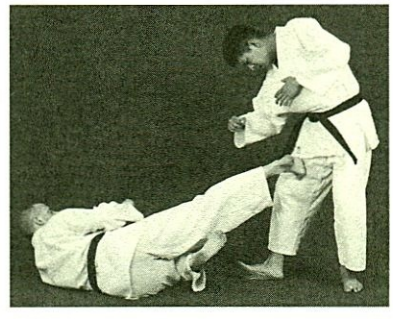
держать нападающих на дистанции, позволяющей подняться на ноги. Поскольку удары из нижнего положения похожи на удары из положения стоя и на удары с переходом в нижнее положение, полные последовательности движений здесь не рассматриваются, показаны только удары ногами из нижнего положения, наиболее характерные для хапкидо и других боевых искусств, где они интенсивно используются. Тем не менее практически любой удар ногой из положения стоя можно выполнять из нижнего положения. Для этого предлагается самостоятельно поэкспериментировать.

17. Удар двумя ногами вверх-вперед из нижнего положения (в челюсть противника)

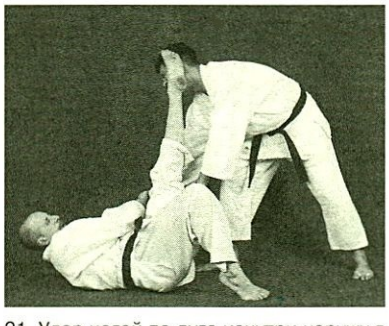


18. Удар ребром стопы в пах из нижнего положения

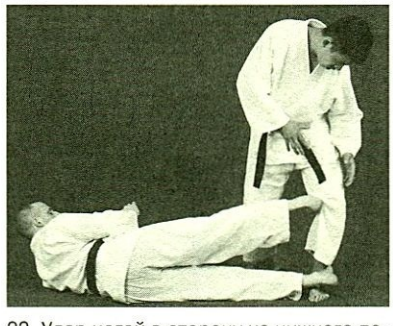
19. Удар вверх-вперед пальцами ноги в горло (точка CO-22) из нижнего положения



20. Круговой удар ногой вперед из нижнего положения (наносится основанием пальцев в точку SP-10)



21. Удар ногой по дуге изнутри наружу в голову из нижнего положения



22. Удар ногой в сторону из нижнего положения (наносится по колену с зацепом лодыжки противника второй ногой)

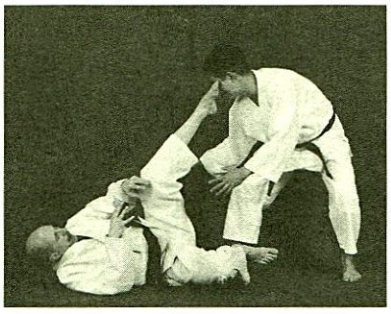
23. Удар ногой назад из нижнего положения (наносится в горло на движении бокового переката)

24. Удар пяткой сверху вниз из нижнего положения (наносится по подъему ноги в точку LV-3)

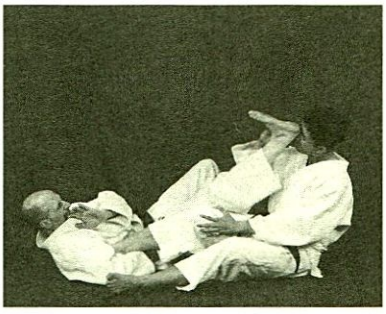
25. Круговой удар пяткой назад из нижнего положения (наносится по коленной чашечке)

26. Сбивающий удар снаружи внутрь из нижнего положения (наносится по боковой стороне головы)

27. Сбивающий удар ногой изнутри наружу из нижнего положения (блокирование удара ножом)

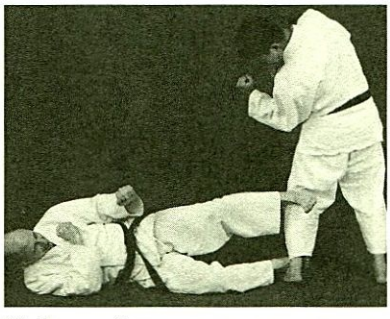


28. Сбивающий удар из нижнего положения (наносится по глазам)



29. Удар пяткой сверху вниз из нижнего положения (наносится в нос или скулу)

30. Обратный круговой удар из нижнего положения (наносится по колену)



31. Круговой удар назад из нижнего положения (наносится по колену с зацепом лодыжки противника второй ногой)

32. Удар двумя ногами вперед из нижнего положения (наносится в нижнюю часть грудной клетки)

33. Круговой удар двумя ногами вперед из нижнего положения (наносится основанием пальцев в область паха)

34. Удар двумя ногами в сторону из нижнего положения (наносится по ребрам)

35. Удар двумя ногами вверх с перекатом на спину из нижнего положения (наносится в горло)

36. Удар-шпагат по подколенным сгибам из нижнего положения

37. Удар-шпагат по лодыжкам из нижнего положения (двойной удар, опрокидывающий противника)

38. Удар-шпагат из нижнего положения с перекатом на спину (наносится в пах или солнечное сплетение обоих противников)

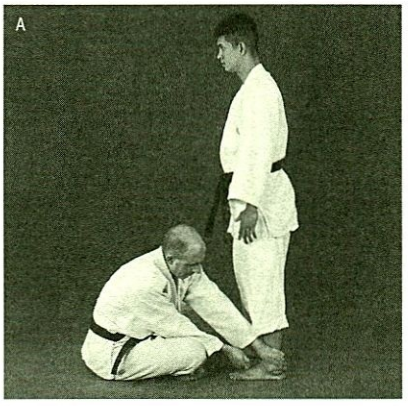
Защита из положения сидя

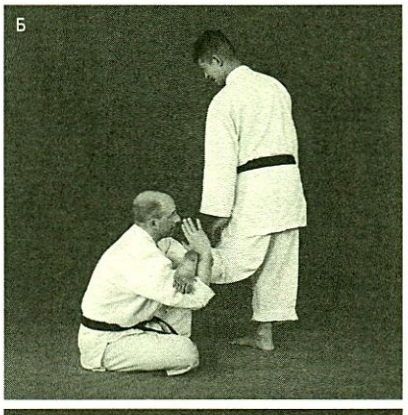
Приемы защиты из положения сидя применяются, если на вас неожиданно напали, когда вы сидели в парке или на пляже, а также если вы оказались в руках тех, кто ограничивает вашу свободу передвижения (например, в положении заложника), вынуждая начать защитные действия из неудобного положения. Все рассматриваемые далее защитные действия выполняются из свободного положения сидя, которое приведено в разделе «Основы». Как и все свободные положения, варианты этих защит используются для того, чтобы скрыть ваши истинные намерения в отношении дальнейших ваших действий. Одновременно эти положения дают возможность быстро реагировать на самые разные атаки противника. Первая задача борцов, применяющих защиту из положения сидя, — заставить противника упасть, после чего выполнить серию добивающих ударов, перейти к удержанию или быстро подняться в стойку. Большинство приемов защиты из положения сидя можно применять и из положений на коленях или лежа. Далее рассматриваются 20 приемов самозащиты, которые используются в хапкидо, но встречаются и в других боевых искусствах.

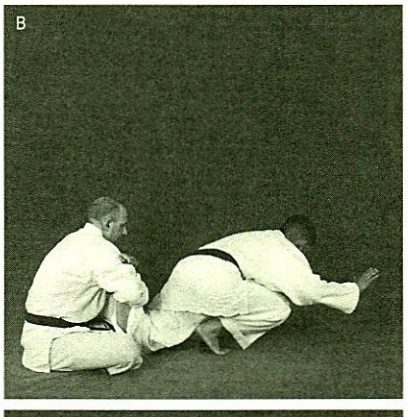
Правый кулак с выведенным вперед согнутым указательным пальцем

1. Давление на подъем стопы и бросок скручиванием ноги

Вы сидите, скрестив ноги. Противник стоит. Левой рукой захватите снаружи левую лодыжку противника. Согнутым указательным пальцем кулака правой руки надавите на точку LV-3 подъема стопы (А). Как только нападающий поднимет ногу, поверните его стопу, притягивая к себе пятку и нажимая на подъем (Б). Положив одно или оба запястья на голень противника на уровне точки B-57, надавите вниз. Противник будет вынужден упасть на живот (В). Выполните удержание, прижимая ногу противника плечом и продолжая давить на точку B-57.

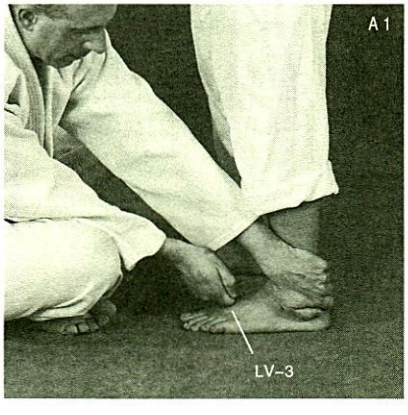


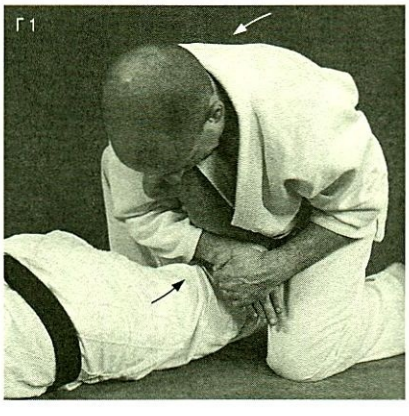


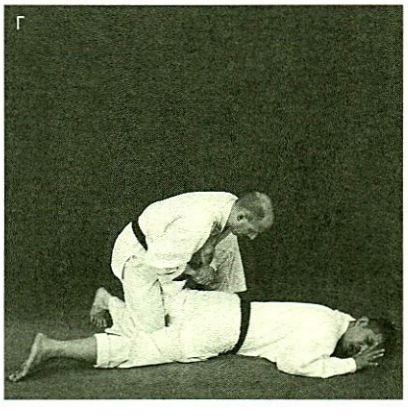


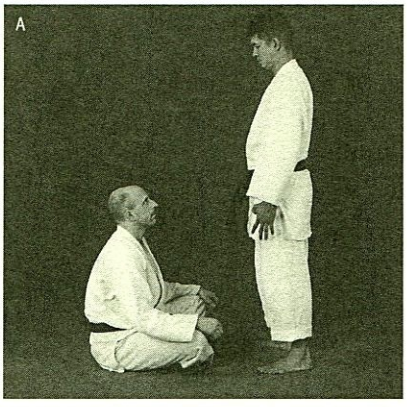
Важные моменты

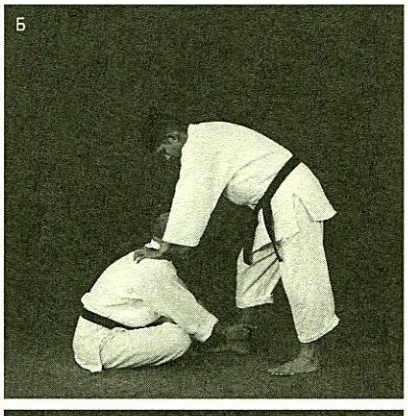
В зависимости от прикладываемой силы этот бросок может быть и мягким, и очень жестким. Резкое скручивание приведет к травме колена, а мощный бросок будет сопровождаться сильным ударом колена об землю. Выполняя удержание с замком ноги, давите запястьем на точку B-56, B-57 или на ахиллово сухожилие, одновременно нажимая плечом сверху вниз на подъем и пальцы ноги противника (колено его ноги должно быть максимально согнуто, а голеностопный сустав — максимально выпрямлен). Если дать противнику возможность согнуть ногу в подъеме или разогнуть колено, он сможет сильнее оказывать сопротивление ногой и, возможно, освободится от захвата.

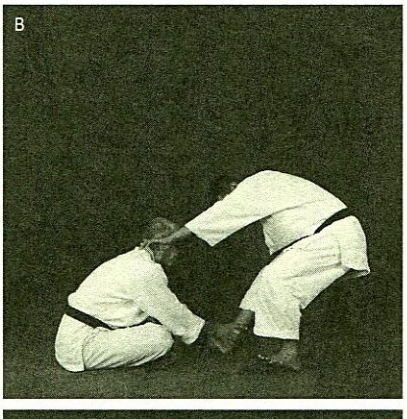


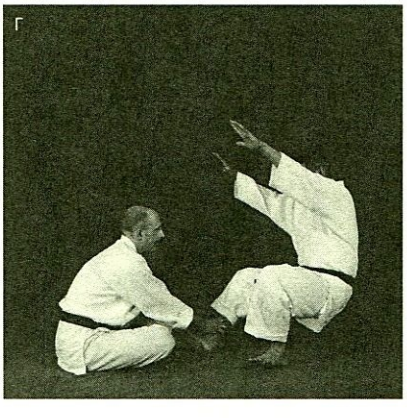










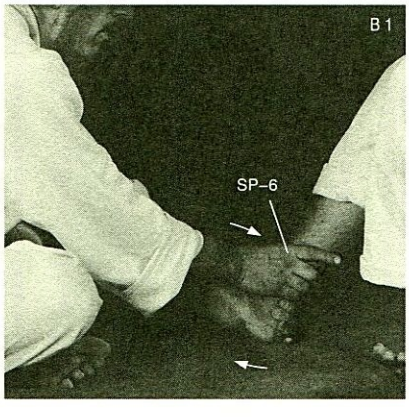


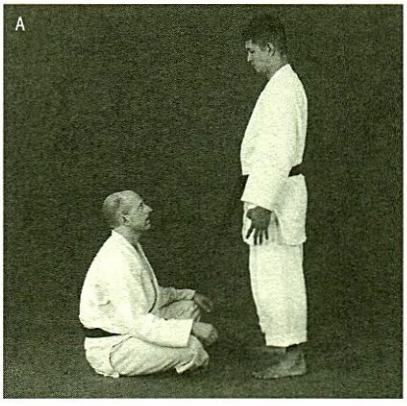
2. Бросок с захватом лодыжки

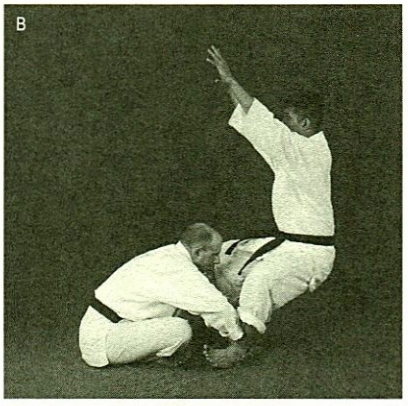
Вы сидите, скрестив ноги. Противник стоит (А). Захватите снаружи его правую лодыжку левой рукой. Одновременно захватите эту же ногу изнутри правой рукой, поместив косточку у основания большого пальца на точку SP-6 (Б). Крепко держа лодыжку противника, тяните его пятку к себе, одновременно нажимая на болевую точку. Сильная боль заставит противника упасть на спину (В—Г).

Важные моменты

Ваша левая рука на дает противнику отдернуть ногу, а правая давит на нервное окончание на внутренней стороне голени. Этот замок хорошо работает при условии точного выполнения. Болевая точка находится на внутреннем ребре большой берцовой кости над лодыжкой. Сначала следует хорошо захватить ногу противника и только потом давить на болевую точку косточкой, расположенной у основания указательного пальца. Иногда вам может попасться противник, который не почувствует боли в области голени. В таких случаях перейдите на болевые точки внутренней стороны колена, например SP-9 или LV-8 (см. следующую технику).





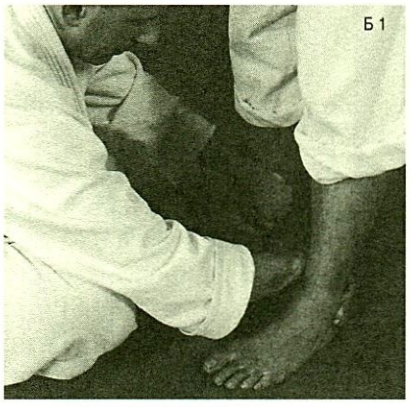


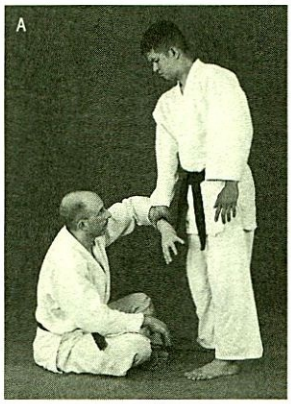
3. Бросок с захватом обеих лодыжек

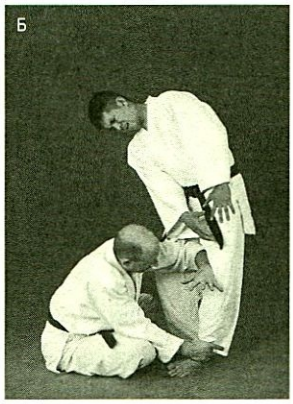
Вы сидите, скрестив ноги. Противник стоит перед вами (А). Вытянув руки между ногами противника, захватите изнутри обе его лодыжки (Б). Надавите на обе болевые точки SP-6, расположенные на внутренней стороне голени, одновременно наружной стороной правого и левого предплечий. Наклоняясь вперед, потяните противника обеими руками к себе и вверх (В). Сильное болевое воздействие заставит противника упасть на спину (Г). Сделав кувырок назад через плечо, встаньте на ноги (Д—Е).

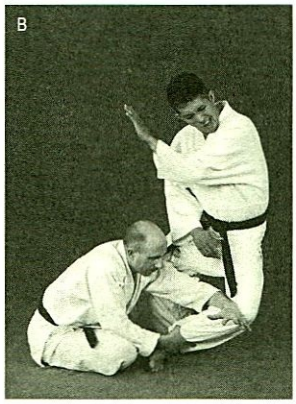
Важные моменты

Захват не дает противнику убрать ноги, а жесткие кости ваших предплечий давят на его нервные окончания. Этот захват может оказаться сложным — здесь нужна хорошая точность. Иногда вам может попасться противник, который плохо реагирует на боль в области голени. В таких случаях перейдите на другие болевые точки, например можно атаковать пах или внутреннюю сторону колена.

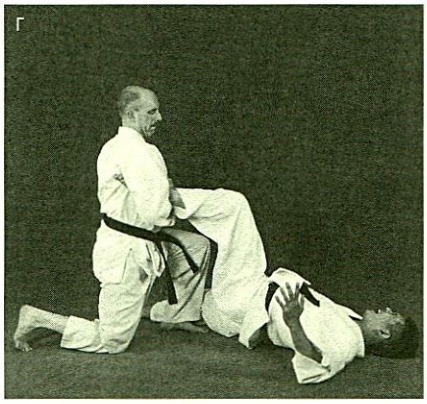








Слева — жесткая поверхность наружной стороны предплечья, справа — жесткая поверхность внутренней стороны предплечья



4. Бросок с давлением предплечьем на ногу

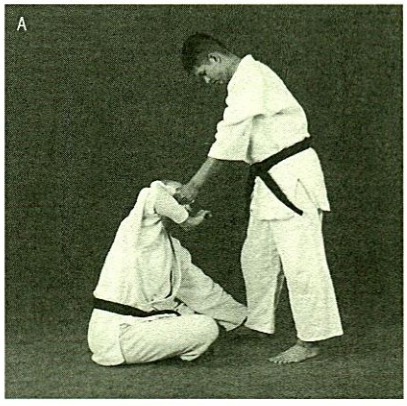
Вы сидите, скрестив ноги. Противник, стоящий перед вами, захватил ваше левое запястье (А). Захватите правой рукой сверху лодыжку его левой ноги. Одновременно, используя принцип рычага, освободите из захвата противника свою левую руку, вытяните ее вперед, надавите локтевой костью предплечья на нервные окончания внутренней части его голени или нижней части колена (Б). Подтяните правой рукой его лодыжку к себе. Болевое воздействие заставит противника упасть на спину (В). Обхватите его ногу правой рукой, зажимая лодыжку под мышкой. Приподнимаясь вверх, давите жесткой костью внутренней стороны предплечья на ахиллово сухожилие (это сильное болевое воздействие), продолжая держать ногу противника в замке полностью выпрямленной в голеностопном суставе (Г). Развернув корпус, переверните противника на живот. Перешагнув через его спину, сядьте ему на поясницу и отклонитесь назад, одновременно создавая болевое воздействие на спину, голеностопный сустав и икроножную мышцу (Д). Соблюдайте осторожность. Резкое завершающее движение может вызвать травму позвонков.

Важные моменты

В этом примере рассмотрена защита от захвата за запястье, но данная техника может использоваться в самых разных случаях. При исполнении этого технического действия ваша правая рука не дает противнику отдернуть ногу, а левая воздействует на нервные окончания его голени. Здесь много болевых точек, расположенных на разной высоте. Наиболее характерные из них (снизу вверх) — это SP-6, LV-5, LV-6, SP-8, SP-9, LV-8. Можно и поменять руки — захватить ногу противника левой рукой, а правой давить на голень. Для воздействия на точки можно использовать согнутые пальцы или косточки кулака.

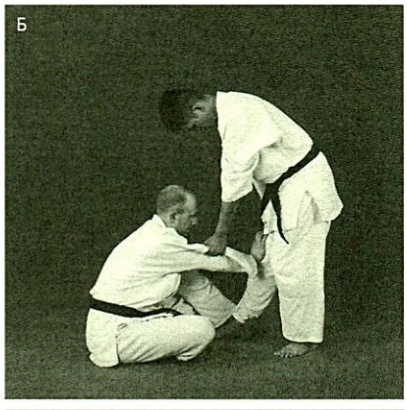
Основание ладони

Кулак с выставленным суставом среднего пальца



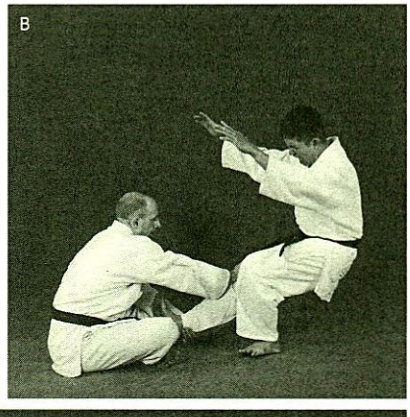
5. Бросок с толчком в колено основанием ладони

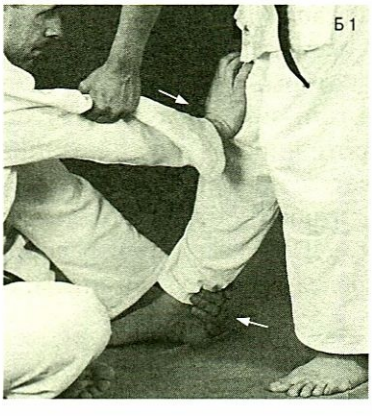
Вы сидите, скрестив ноги. Противник, стоящий впереди, хватает вас левой рукой за правый рукав (А). Захватите правую лодыжку противника левой рукой. Одновременно вытягивая правую руку, поместите основание правой ладони под коленную чашечку противника или на болевые точки внутренней части колена (Б). Толкайте колено противника в направлении от себя или от себя — влево, подтягивая его лодыжку к себе. Противник будет вынужден упасть на спину (В). Давить на колено можно одним из двух способов: спереди на коленную чашечку (Б1); вбок, скручивая коленный сустав (Б2).

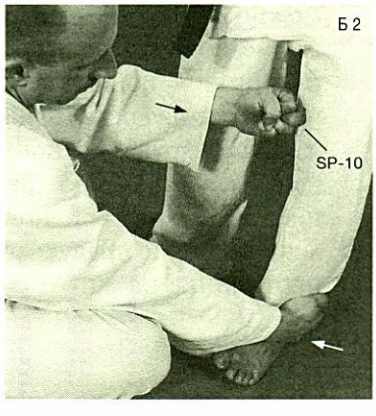


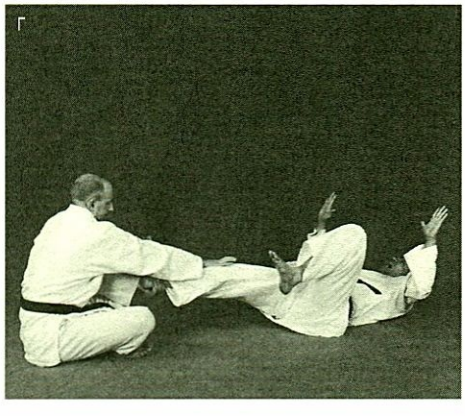
Важные моменты

Ваша левая рука не дает противнику отдернуть ногу, а правая рука давит на колено. Возможно давление в одном из двух направлений: 1) от себя основанием ладони, пережимая сустав (Б1); 2) в сторону основанием ладони или суставом среднего пальца для воздействия на одну из болевых точек внутренней стороны колена — SP-9 или SP-10 (Б2). Обычно противнику труднее сопротивляться давлению в сторону, поскольку в этом случае колено менее устойчиво.

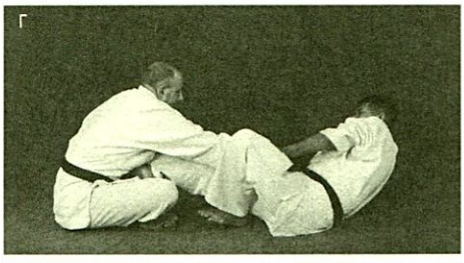


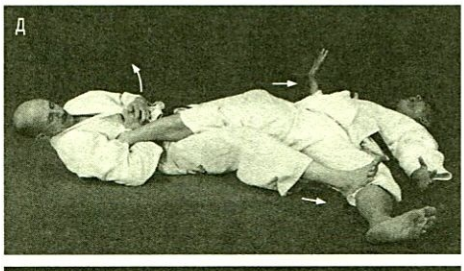


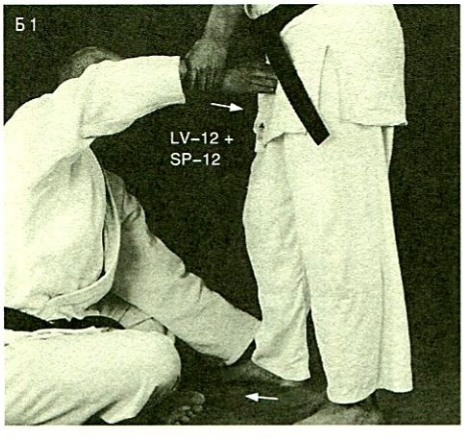




Кончики пальцев («рука-копье»)





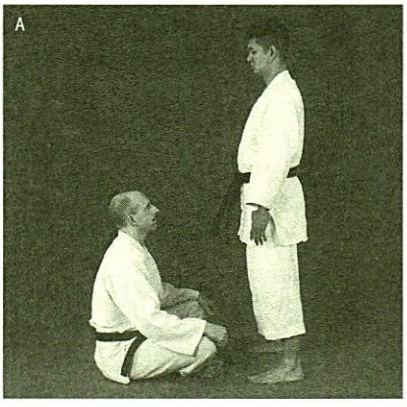


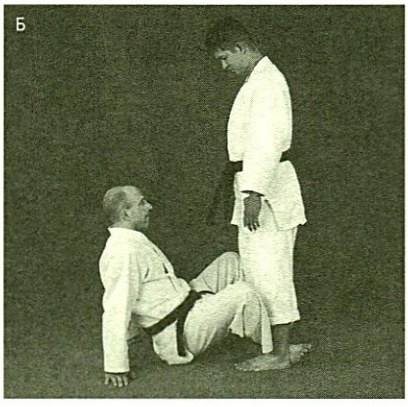
6. Бросок с воздействием пальцами на пах

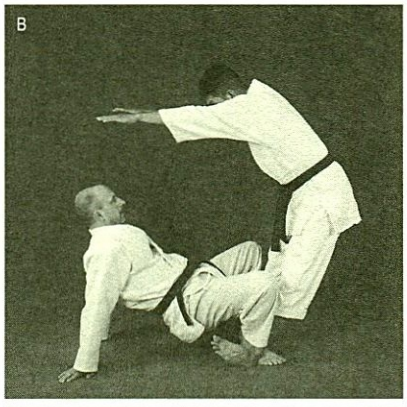
Вы сидите, скрестив ноги. Противник, который стоит перед вами, захватил вашу правую руку (А). Захватите левой рукой сзади его правую лодыжку. Надавите кончиками пальцев правой руки на область паха — на точки SP-12 и LV-12 (Б). Давите в направлении от себя—вниз, вправо, одновременно подтягивая лодыжку противника к своей правой подмышке. Противник будет вынужден упасть на спину (В—Г). Захватите лодыжку противника под мышку и нажимайте запястьем на ахиллово сухожилие (в этом положении голеностопный сустав должен быть полностью выпрямлен), чтобы перейти к болевому воздействию с захватом ноги в положении лежа, которое описано в разделе «Фиксирующие удержания». При необходимости нанесите добивающий удар в пах.

Важные моменты

Ваша левая рука не дает противнику отдернуть ногу, а правая рука давит на пах. Пятку противника можно подтянуть к любой своей подмышке, но движение поперек туловища уменьшит вероятность удара ногой в подбородок, который противник может нанести в падении. Кроме того, в этом случае вы окажетесь снаружи от ног противника, а такая позиция наиболее безопасна. Захватив ногу противника, используйте обе свои ноги, чтобы контролировать его левую ногу и правую руку (Д). Возможен переворот противника на живот с последующим удержанием.

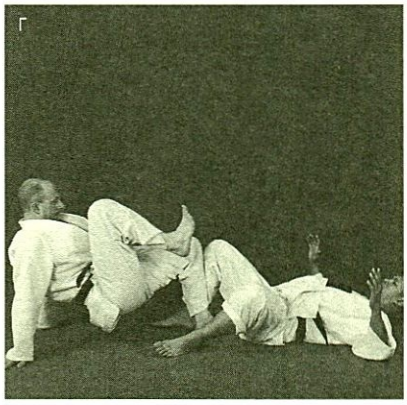


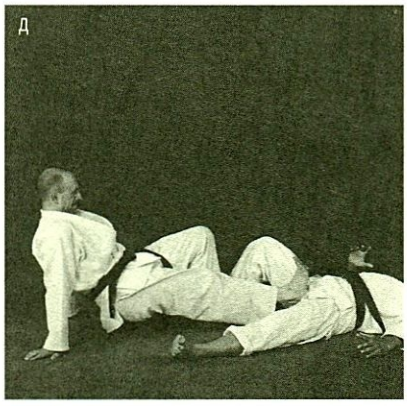




7. Бросок двойным зацепом голени

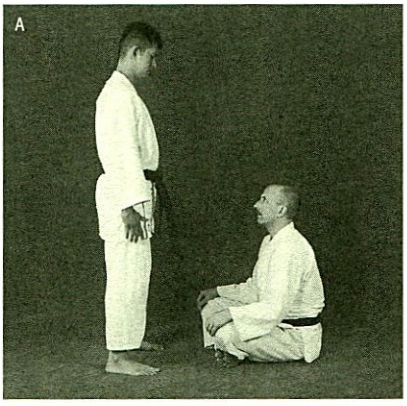
Вы сидите, скрестив ноги. Противник стоит перед вами (А). Поставьте руки сзади для опоры. Просуньте обе ноги между ногами противника и зацепите сзади его лодыжки, используя подъемы ног (Б). Совместите жесткие края берцовых костей своих ног с болевыми точками внутренней стороны голеней противника — LV-5, LV-6 или SP-7. Поднимите ягодицы и выведите их вперед, опираясь на руки. Болевое воздействие заставит противника упасть на впину (В). Как только противник окажется на полу, нанесите добивающий удар —пяткой в пах (Г—Д).

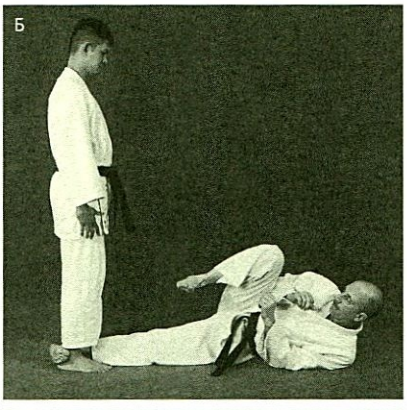


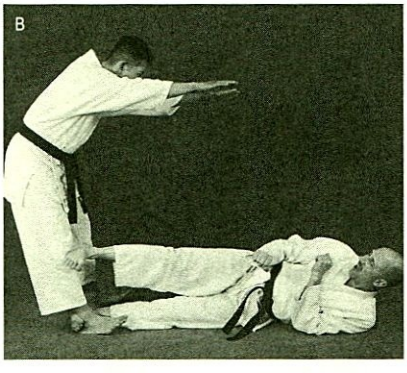


Важные моменты

Зацеп не дает противнику убрать ноги, давление костями голеней создает болевое воздействие. Правильный зацеп довольно сложен, здесь нужна большая точность. Точки нервных окончаний, на которые производится давление, находятся на внутренних сторонах голеней, над лодыжками (Б1). Начинать давление надо быстро, не давая противнику возможности уйти. Если бросок не получается, перейдите к воздействию на другие болевые точки или к другой технике.





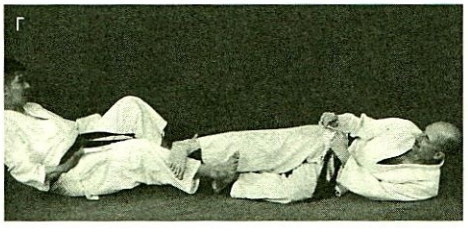


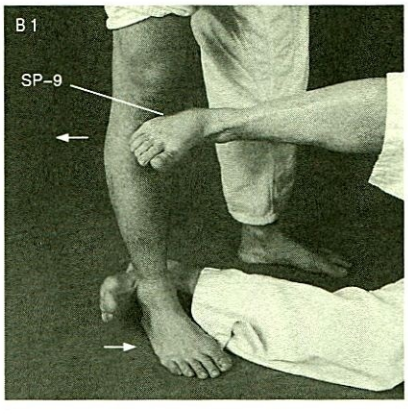
8. Бросок зацепом и давлением ребром стопы

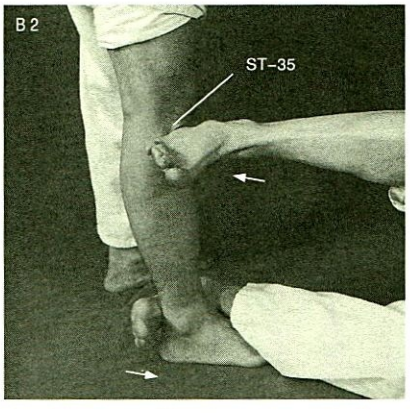
Вы сидите, скрестив ноги. Противник стоит перед вами (А). Повернитесь на левый бок и зацепите подъемом левой ноги его правую лодыжку (Б). Нажмите ребром правой стопы ниже колена его одноименной ноги в область точки с внутренней стороны колена (точка SP-9) (В1) или под коленную чашечку с наружной стороны (точка ST-35) (В2) или на внутреннюю сторону голени в точках SP-6, LV-5, SP-7, LV-6 (В3). Толкайте колено противника от себя, одновременно подтягивая к себе его лодыжку. Это создает болевое воздействие и заставляет противника упасть на спину (Г). При необходимости этот бросок может быть выполнен с сильным ударом ребром стопы по ноге противника.

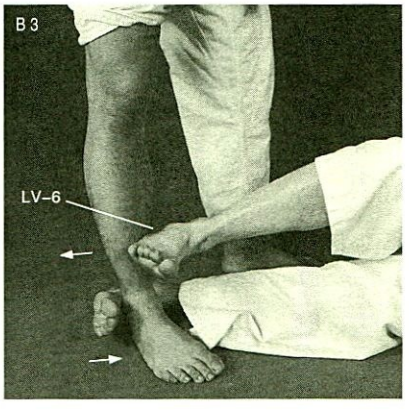
Важные моменты

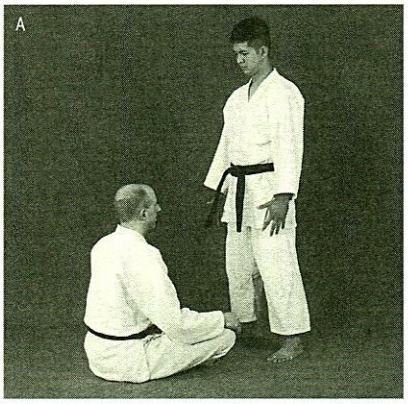
Возможен зацеп любой ноги противника как изнутри, так и снаружи, то есть существует восемь основных вариантов этой техники. Выбор точки, на которую производится воздействие, зависит от вашей ориентации относительно ноги противника. Точка SP-9 считается наиболее эффективной, поскольку при болевом воздействии на нее противник сможет оказать минимальное сопротивление. Также очень эффективно воздействие на точку LV-8, расположенную на внутренней стороне коленного сустава.

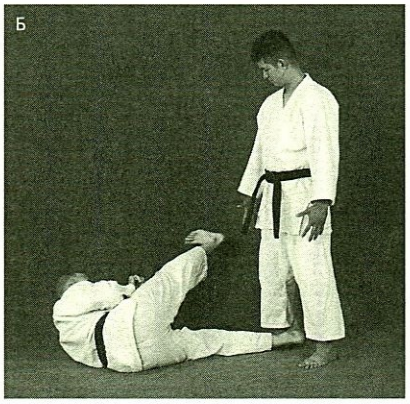


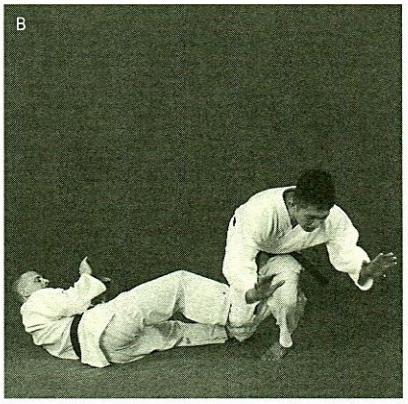










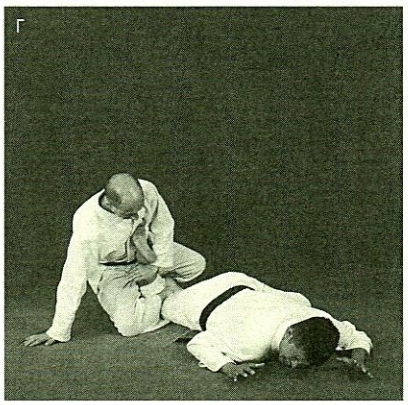


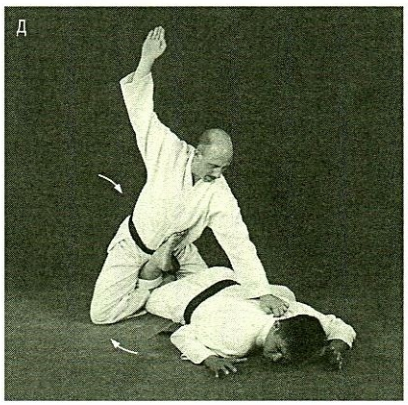
9. Бросок зацепом и круговым ударом ногой назад

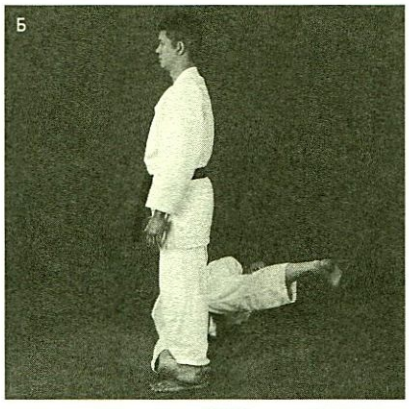
Вы сидите, скрестив ноги. Противник стоит перед вами (А). Повернитесь на левый бок, зацепите подъемом левой ноги правую лодыжку противника (Б), голенью второй ноги проведите круговой удар назад в точку BL-54 под коленом, одновременно толкните лодыжку противника в противоположном направлении (В). Противник будет вынужден упасть на живот. Не убирая лодыжку из-под его колена, согните его ногу в колене и следуйте по инерции за его движением, переходя в положение сидя. Надавите запястьем на ахиллово сухожилие (Г). Удерживайте противника, наклоняясь вперед и подтягивая его колено к себе (Д).

Важные моменты

В момент падения противника сведите ноги ножницеобразным движением, чтобы его нога согнулась. Переходя к удержанию с замком согнутой ноги (Г—Д), захватите стопу противника руками и прижмите ее подъем к своему животу. Голеностопный сустав противника должен быть полностью разогнут, тогда сила его ноги будет меньше. Если противник согнет ногу в голеностопном суставе, то сможет освободиться от захвата. Сильно прижмите колено противника к своей ноге, одновременно наклоняясь вперед. Это дает очень сильное болевое воздействие, возможна травма колена.





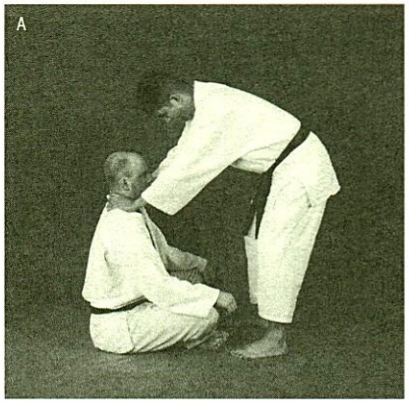


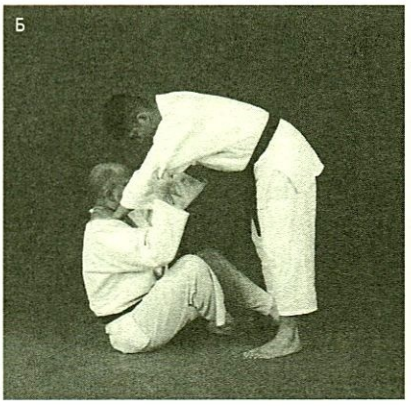
10. Бросок обратным скрестным движением ног

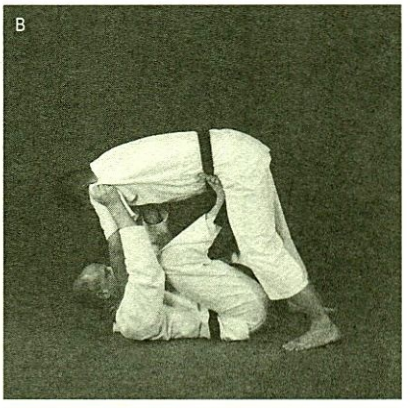
Вы сидите, скрестив ноги. Противник стоит перед вами боком (А). Повернитесь на левый бок, зацепите подъемом левой ноги лодыжку его дальней от вас ноги (Б), затем нанесите сильный удар правой ногой под оба подколенных сгиба противника, одновременно сделайте встречное движение левой ногой. Нападающий будет вынужден упасть на живот (В). Продолжая движение ногами, перекатом перейдите в положение на колени, сгибая ноги противника за его спиной (Г). Сидя сверху, удерживайте противника замком согнутых ног (Д1) или удушением сзади скрещенными руками (Д2).

Важные моменты

Эта техника похожа на предыдущую. Отличие в том, что здесь движение выполняется из положения сбоку и в нем участвуют обе ноги. Если противник не владеет техникой правильного падения, то он может повредить колени, руки или голову. Здесь показаны два варианта удержания. Вариант Д1 похож на удержание в предыдущей технике, но здесь вы делаете замок обеих ног. Вариант Д2 используется в том случае, когда противник успевает выпрямить ноги. Как только он это сделает, сядьте сверху ему на поясницу и выполните удушение сзади скрещенными руками.





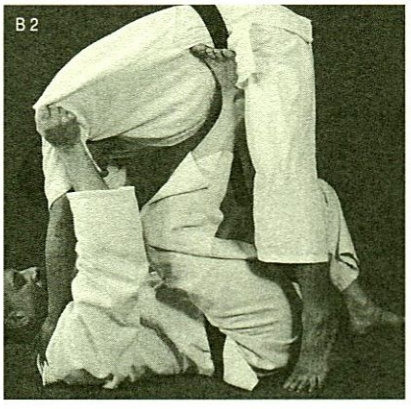


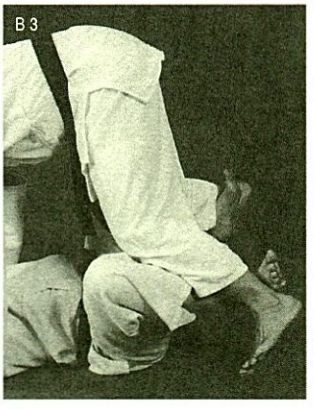
11. Бросок через голову упором стопы в живот

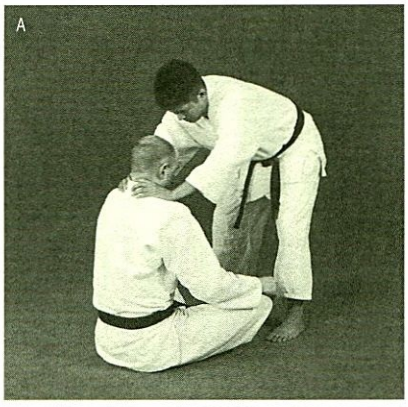
Противник стоит перед вами наклонившись и пытается задушить вас, или хватает за отвороты куртки, или толкает назад (А). Захватите снизу рукав его куртки выше локтя (Б). Если рукавов нет, можно захватить локоть или руку выше локтя. Потяните противника к себе. Нанесите удар ногой в пах, живот (В1), солнечное сплетение или тазобедренный сустав (В2). Перекатываясь на спину, упритесь стопой в живот противника и бросьте его через голову (Г). Возможен и бросок с двойным зацепом голеней (В3).

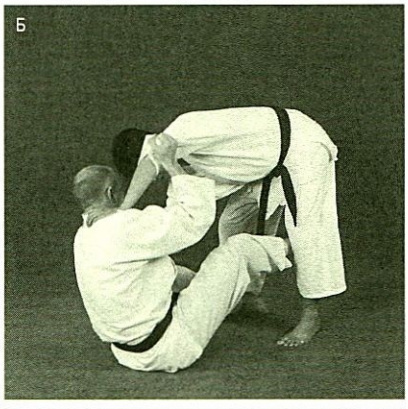
Важные моменты

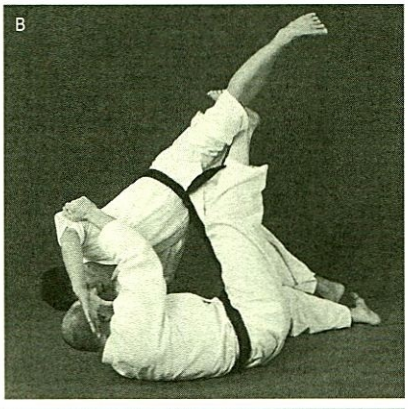
Необходимо сильно тянуть противника на себя, одновременно перемещая свои ягодицы так, чтобы они находились под тазобедренным суставом противника. Для броска лучше использовать момент, когда противник толкает вас или наклоняется вперед, иначе у него будет хорошая возможность контратаки. Ногу можно ставить вертикально (В1) или развернуть стопой наружу (В2). Бросок с развернутой стопой дает несколько лучший контроль туловища противника, но создает большую нагрузку на ваше колено. Броски через голову можно выполнять не только точно вперед, но и в сторону. Броски в сторону ускоряют действия, им труднее противодействовать и они реже приводят к травме противника.









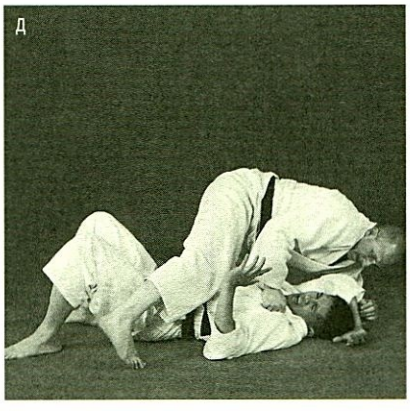


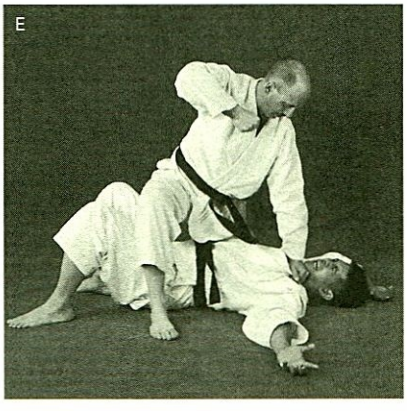
12. Диагональный бросок

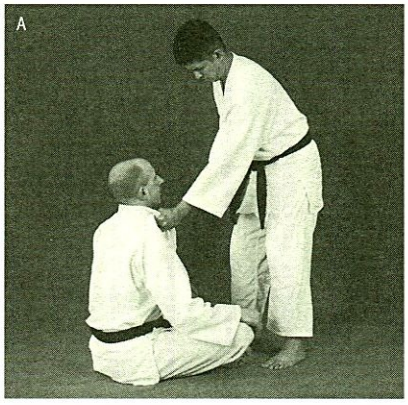
Противник стоит перед вами наклонившись, он пытается задушить вас или хватает за отвороты вашей куртки (А). Потяните один локоть противника внутрь и вниз, другой поднимите вверх и выведите его из положения равновесия (Б). Поворачивая локти противника в вертикальной плоскости, блокируйте ногой снаружи его разноименную ногу, второй ногой поднимите вторую ногу противника вверх за счет давления на лодыжку или внутреннюю часть колена. Возможен бросок по диагонали или вбок (В—Г). Сделав перекат, сядьте на грудь противника верхом и выполните удушение или добивающий удар кулаком (Д—Е).

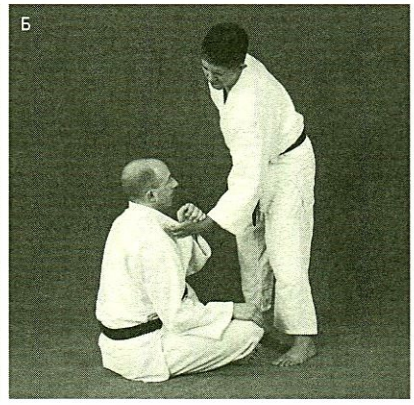
Важные моменты

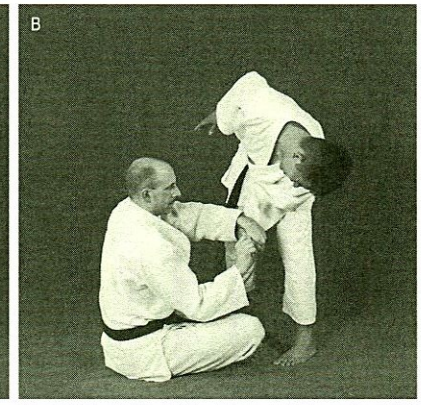
Вы можете выбирать разные направления броска в зависимости от реакции противника на ваше начальное движение рывка. Направление выбирается с учетом положения ног и устойчивости равновесия противника. Подбив ноги на уровне колена эффективен при броске через голову по диагонали, а подбив на уровне лодыжки особенно эффективен при броске в сторону. При выполнении движения броска можно приподнять таз. Для сильного броска очень важно мощное движение поворота рук противника (как поворот руля) одновременно с началом переката.





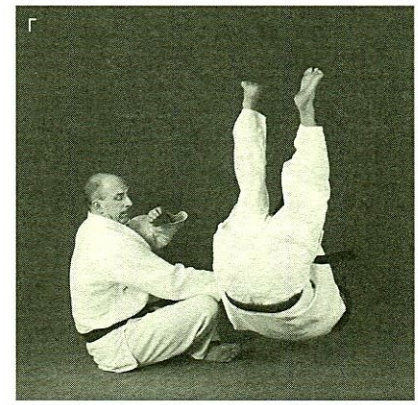


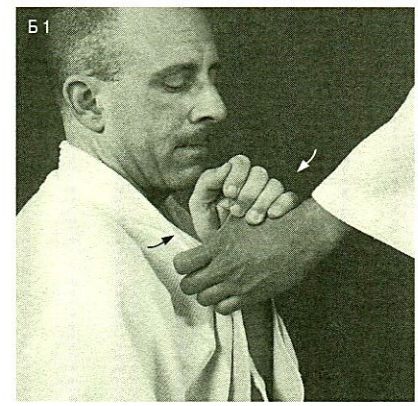




13. Замок большого пальца и скручивание запястья наружу

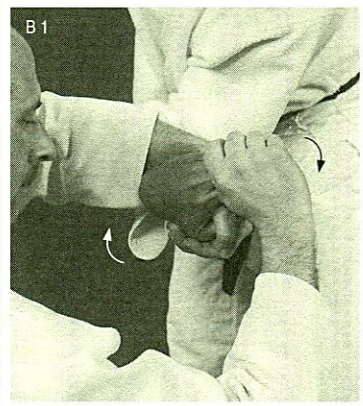
Вы сидите, скрестив ноги. Противник стоит перед вами. Он захватил вас левой рукой за отворот куртки. Левой рукой захватите согнутый большой палец левой руки противника, прижимая основанием ладони его верхнюю фалангу к нижней. Для усиления воздействия сожмите пальцы левой руки (Б1). Противник будет вынужден прервать захват. Продолжая держать большой палец в замке, поверните кисть противника в направлении наружу (Б2), одновременно захватите его остальные пальцы правой рукой, крепко сожмите их и поверните также наружу (В). Это движение заставит противника упасть (Г).

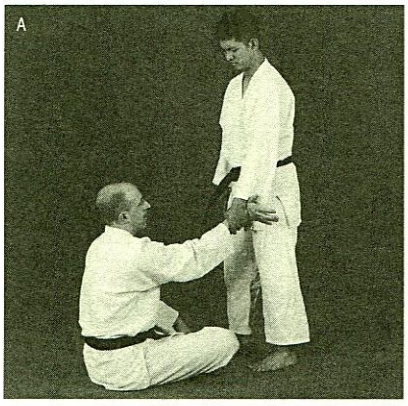


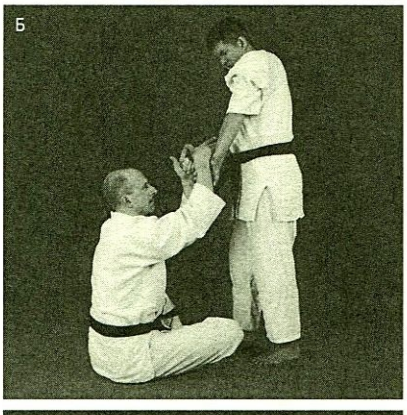


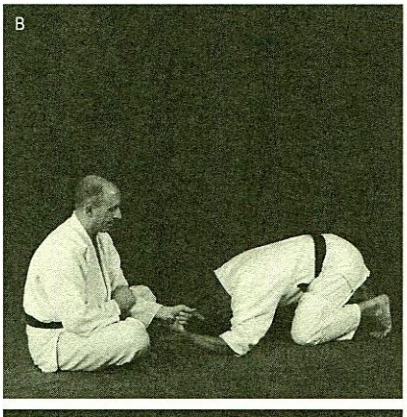
Важные моменты

Замок большого пальца — это очень сильный захват, который сам по себе может заставить противника упасть. Скручивание запястья наружу усиливает замок большого пальца и воздействие на остальные пальцы, а также на запястье. Эта техника — один из примеров того, как можно увеличить эффективность замков, обычно выполняемых в положении стоя, за счет замка пальцев и варьирования захватов. Уметь их применять в нижнем положении особенно важно, так как эти действия не требуют больших усилий.







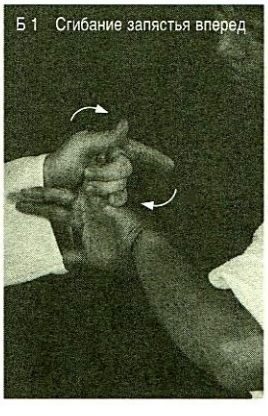


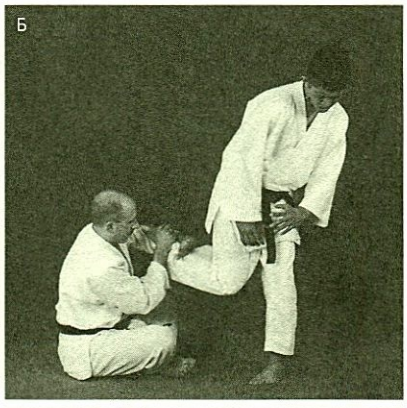
14. Замок запястья согнутой руки с захватом двух пальцев

Вы сидите, скрестив ноги. Противник стоит перед вами. Он схватил вас левой рукой за правое запястье (А). Сделайте кистью захваченной руки круговое движение наружу вокруг атакующей руки противника, положите свою кисть сверху на его запястье и освободитесь от захвата. Левой рукой захватите мизинец и средний палец противника и согните их, поворачивая его пальцы от себя и одновременно подтягивая запястье к себе и вниз (Б). Болевое воздействие заставит противника упасть (В). Если противнику удастся разогнуть свое запястье на стадии Б, измените направление воздействия, отгибая пальцы назад. В этом случае противник упадет на спину (Г, Г1)

Важные моменты

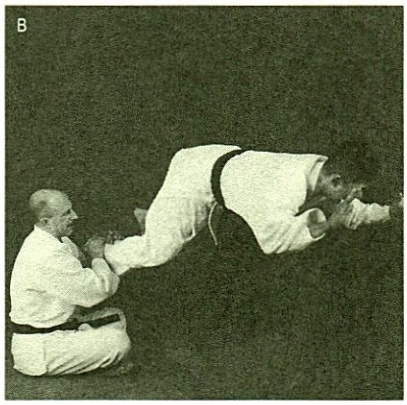
Как и в предыдущем техническом действии, здесь показано, что обычный болевой прием, выполняемый в положении стоя, может быть усилен за счет воздействия на пальцы. В нижнем положении это очень важно, поскольку здесь вы почти не можете эффективно использовать перемещение и работу туловища. Очень маловероятно, что стандартная техника такого замка, применяемая в положении стоя (см. книгу автора «Искусство захватов»), сработает из положения сидя против противника, который стоит.





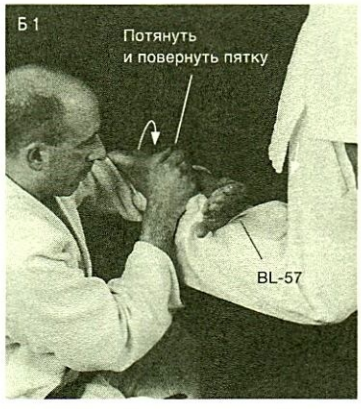
15. Бросок скручиванием ноги скрещенными руками

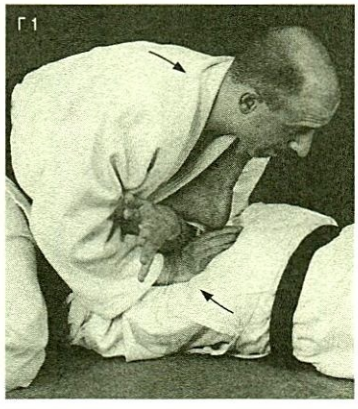
Противник наносит прямой удар ногой вперед (А). Выполните блок скрещенными руками, затем захватите обеими руками лодыжку противника (если удар наносится правой ногой, ваша правая рука должна находиться над левой), поверните его ногу и подтяните ее к себе, зажимая голень в локтевом сгибе левой руки (Б), затем положите одно или оба запястья на икроножную мышцу противника (точка BL-57) и надавите вниз, он будет вынужден упасть на живот (В). Удерживайте противника, воздействуя на точки BL-56, BL-57 или на ахиллово сухожилие, одновременно нажимая плечом на подъем ноги сверху вниз (Г). Нога противника должна быть полностью разогнута в голеностопном суставе.

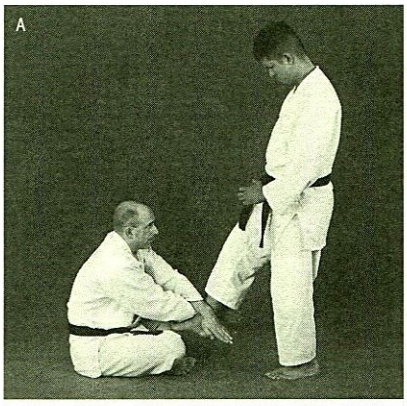


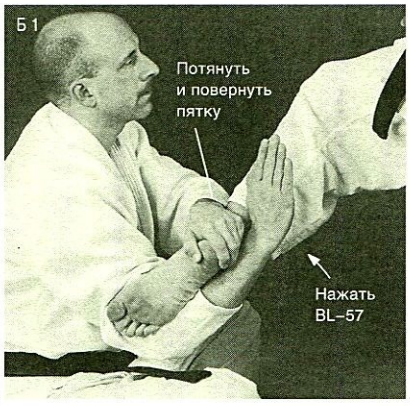
Важные моменты

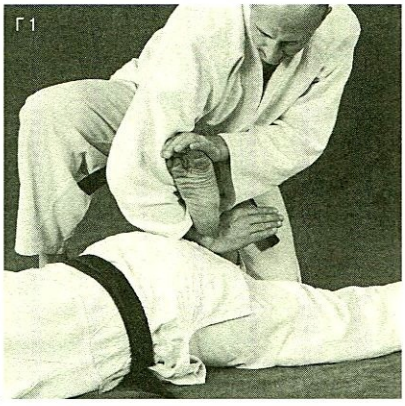
Положение рук при блокировании удара ногой определяет используемый тип броска. Не бойтесь перепутать руки. В исходном положении для броска 15 или для броска 16 сверху может быть как левая, так и правая рука. Сосредоточьтесь на вращении, прижимании и давлении на болевую точку ноги противника. Бросок может быть выполнен аналогичным образом и при защите от кругового удара ногой, который блокируется, как показано на рис. А1.

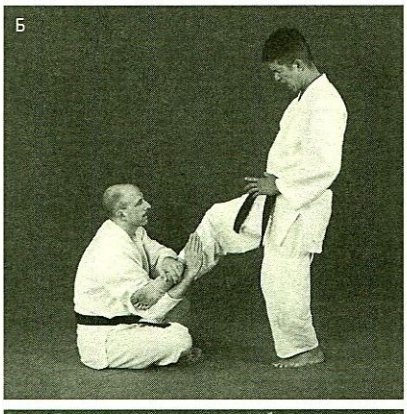


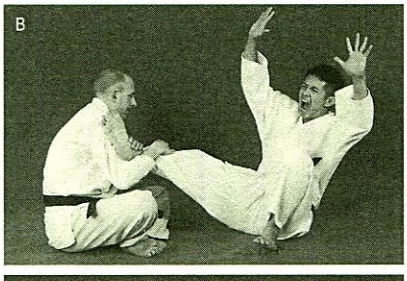


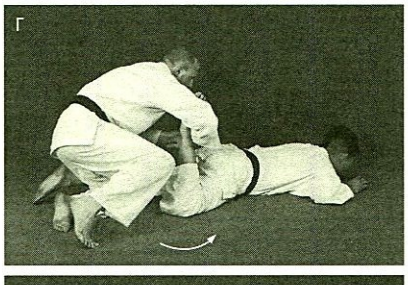


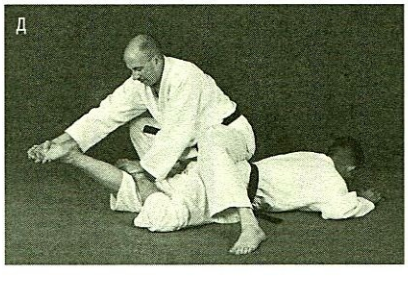


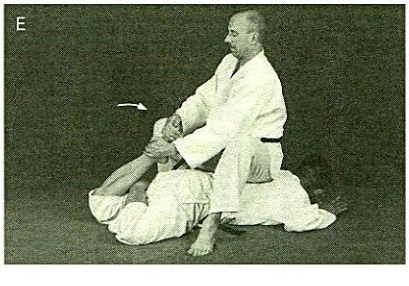












16. Обратный бросок скручиванием ноги скрещенными руками

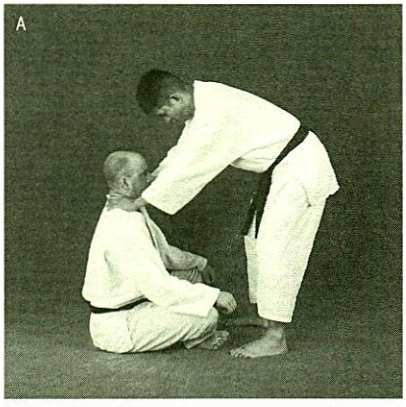
Противник наносит прямой удар ногой вперед (А). Выполните блок скрещенными руками, затем захватите обеими руками его лодыжку (если удар наносится правой ногой, ваша правая рука должна находиться над левой). Поверните ногу противника, подтягивая ее к себе и зажимая голень в локтевом сгибе правой руки (Б). Надавите вниз, поворачивая ногу противника наружу. Противник будет вынужден упасть (В). Продолжайте скручивающее движение, переворачивая его на живот (Г), удерживайте противника, сев на верхнюю часть его спины и зажимая одну его ногу в коленном сгибе второй ноги (Д). Тяните стопу на себя двумя руками (Е).

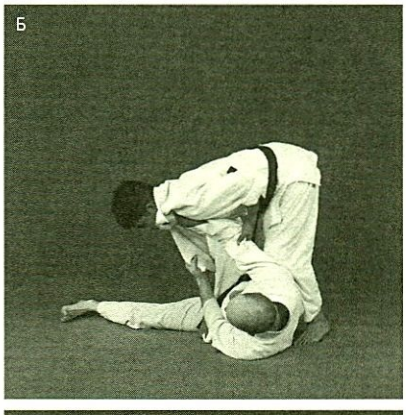
Важные моменты

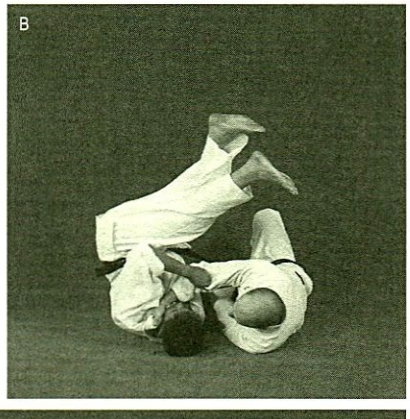
Положение рук при блокировании удара ногой определяет используемый тип броска. Не бойтесь перепутать руки. В исходном положении для броска 15 или для броска 16 сверху может быть как левая, так и правая рука. Сосредоточьтесь на вращении и прижимании ноги противника, а также на давлении на болевые точки его ноги (BL-56, BL-57) или на ахиллово сухожилие. На стадиях Г—Е будьте внимательны — противник может нанести круговой удар в голову свободной ногой.

17. Передний бросок с переворотом

Противник хватает вас за плечи или за горло и пытается опрокинуть на спину (А). Когда он наклонится вперед и толкнет, схватите его за туловище, одежду или руки. Потяните его на себя, чтобы вывести из равновесия, и перекатитесь налево. Вы блокируете его ноги своим туловищем (Б). Продолжайте тянуть нападающего вперед и вниз, заставляя его упасть на голову или на плечо. Опытный противник перекатится через вас и приземлится на бок, выполнив боковой кувырок, чтобы избежать травмы (В—Г).

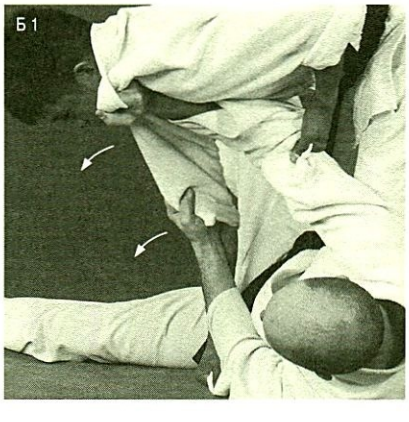


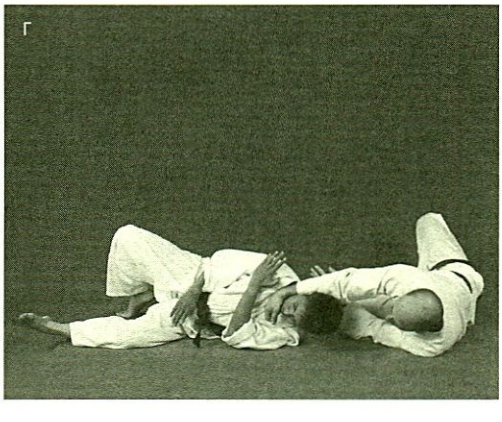


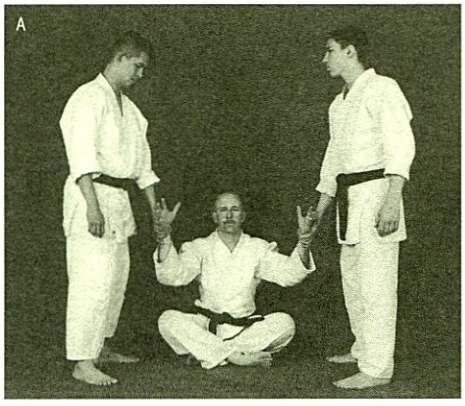


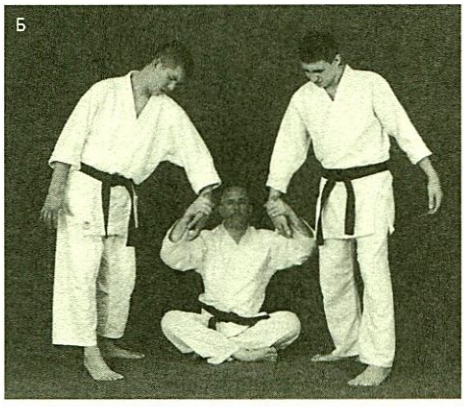
Важное замечание

Контролируйте равновесие противника, направляя верхнюю часть его туловища. Чем больше он наклоняется вперед, тем легче будет вывести его из равновесия. Если вы столкнетесь с сопротивлением, воспользуйтесь захватом, чтобы приподняться с пола, а потом увлеките противника вниз и через себя весом своего тела. Вы также можете выполнить этот бросок, сопротивляясь первоначальному толчку противника, а потом внезапно потянув его на себя, когда он толкнет сильнее. Перекатываясь на бок, мощно потяните влево, чтобы перебросить противника через себя, а затем вниз.



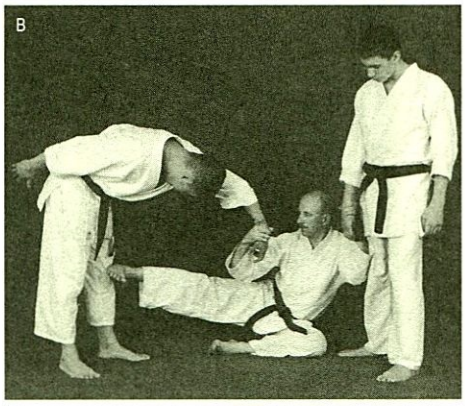


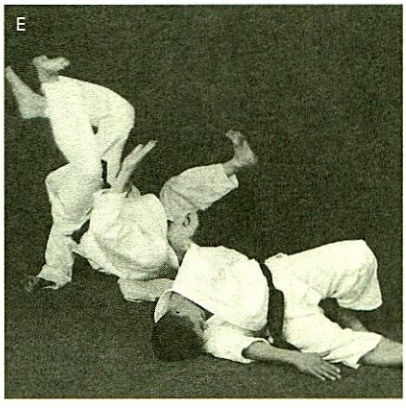


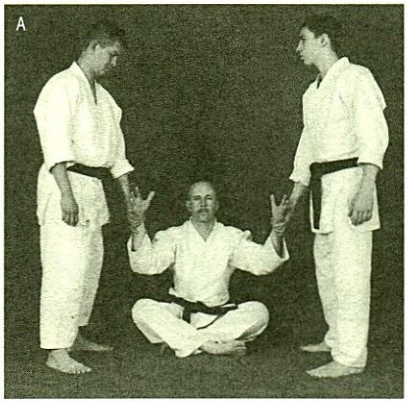


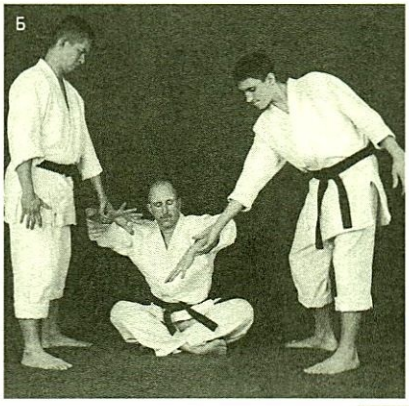
18. Боковые удары ногами и кистевые броски

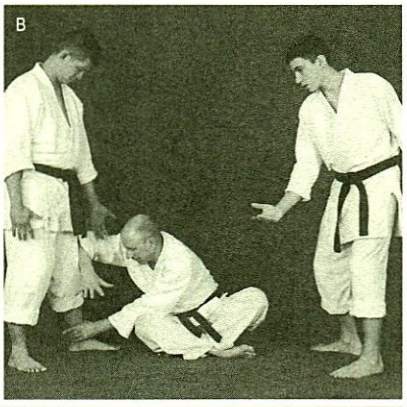
Вы сидите со скрещенными ногами. Двое противников хватают вас за запястья. Образуйте форму «живые руки» (А). Вытяните обе руки вперед, чтобы ослабить захват нападающих. Круговым движением отведите руки назад и обхватите запястья противников с внутренней стороны большим и указательным пальцами каждой руки. Вдавите нижние суставы указательных пальцев (со стороны ладони) в точки LU-7, вытянув указательные пальцы (Б). Опрокиньте противника справа, мощно потянув его запястье вниз и к левому переднему углу своей позиции. Одновременно с этим выполните боковой удар ребром правой ступни в его левое колено (В—Г). Повторите такой же бросок для противника слева (Д—Е). При захвате запястья вы должны точно нацелиться на нерв LU-7, иначе будет трудно вывести противников из равновесия.







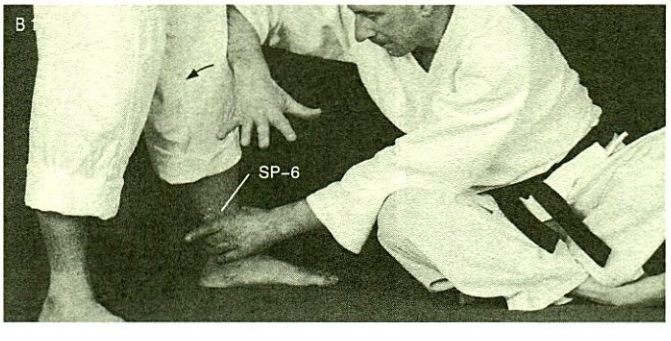


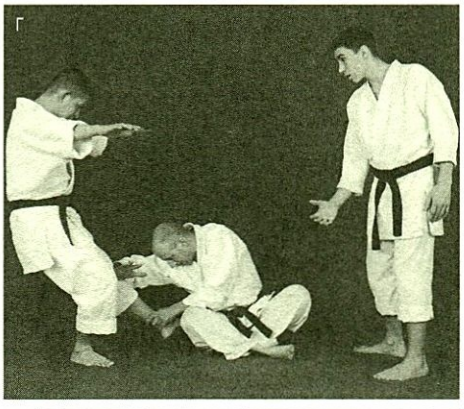


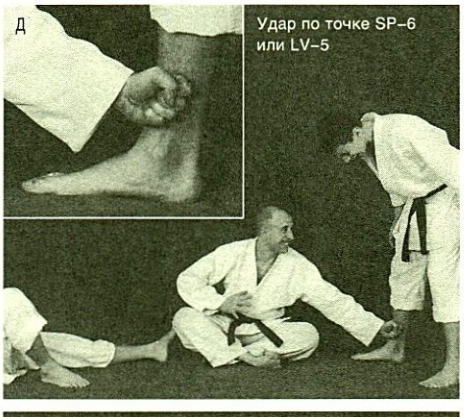
19. Бросок с захватом ноги, задний удар кулаком, удар ногой с подъемом

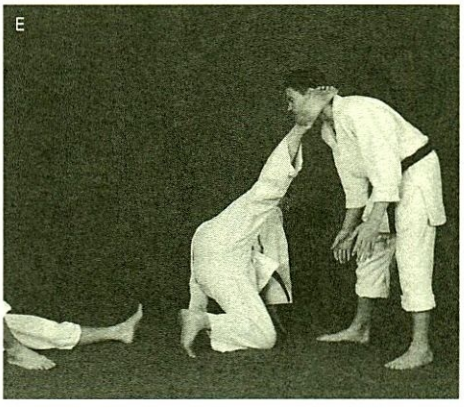
Двое противников хватают вас за запястья. Образуйте форму «живые руки» (А). Освободите обе руки (Б). Опрокиньте противника справа, схватив его левой рукой за левую лодыжку в точке SP-6 и надавив правым предплечьем на его левое колено (В—Г). Наклоните голову, чтобы в падении избежать удара правой ногой. Цельтесь под колено (точки BL-53 или BL-54), в боковую часть колена (точка GB-34), в переднюю часть колена (точка ST-35) или в коленную чашечку. Выполните задний удар кулаком левой руки по внутренней части голени противника слева в точке SP-6 или LV-5 (Д). Прочно упритесь руками в пол, перекатитесь на левое колено и нанесите круговой удар правой ногой в пах или в голову (Е). Встаньте.

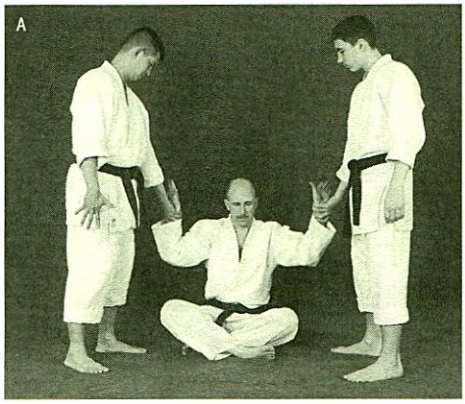
Выполняя захват лодыжки, вдавите нижний сустав указательного пальца со стороны ладони в точку SP-6, вытянув указательный палец (В1). Противник наклонится или откинется назад, чтобы ослабить боль. Это поможет опрокинуть его, надавив предплечьем на колено.

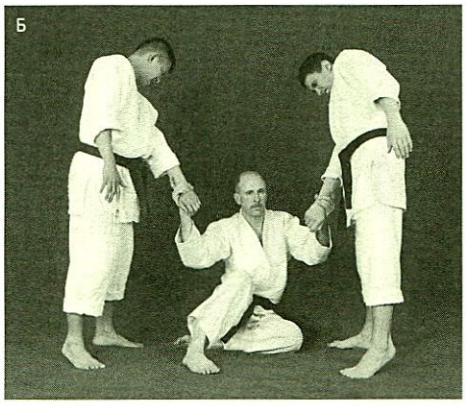


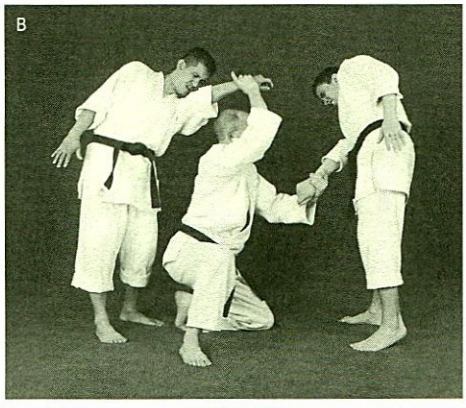


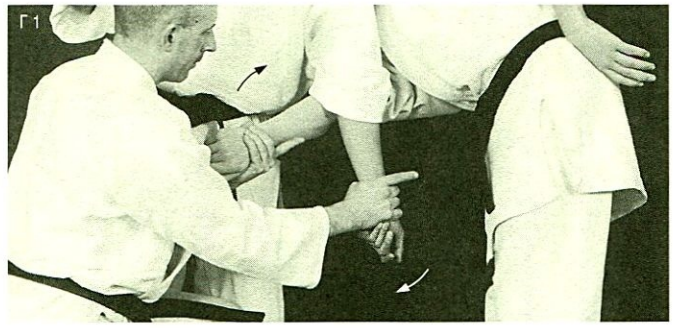








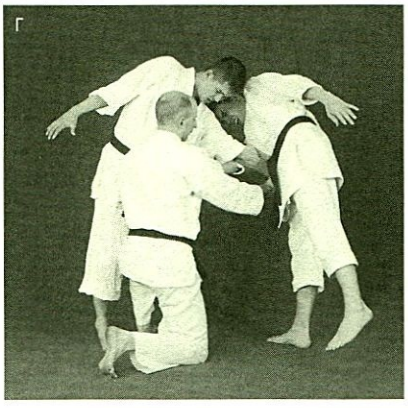




20. «Мельница» через скрещенные руки (спереди)

Двое противников хватают вас за запястья. Образуйте форму «живые руки». Круговым движением отведите руки назад и обхватите запястья противников с внутренней стороны большим и указательным пальцем каждой руки (А). Вдавите нижние суставы указательных пальцев в точки LU-7. Выверните их руки наружу, приподняв правое колено (Б). Подныряните под руку противника справа и развернитесь на 180 градусов (В). Поднимите левое колено и упритесь в пол правым коленом, скрестив выпрямленные руки противников и заставив их столкнуться друг с другом. Выкрутите руки противников, сцепив их в локтевых суставах (Г). Резко опустите туловище и бросьте противников в противоположных направлениях (Д—Е).

Этот прием можно применять, захватывая по четыре пальца на каждой руке для выкручивания рук и сцепления локтевых суставов. Захват пальцев обеспечивает лучший контроль над противниками.

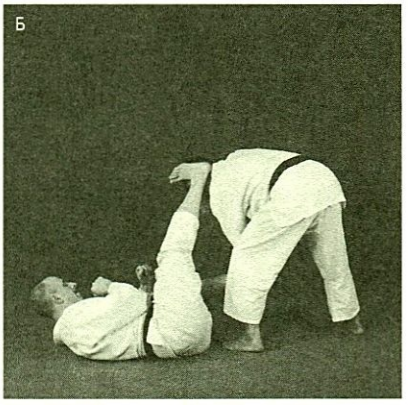


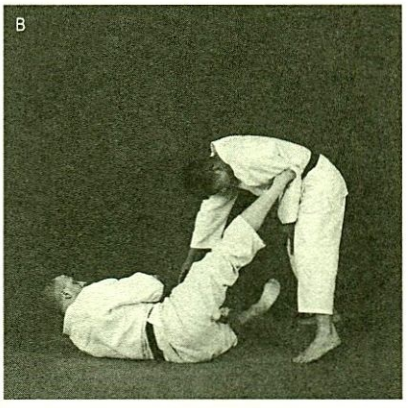
Защита из положения лежа

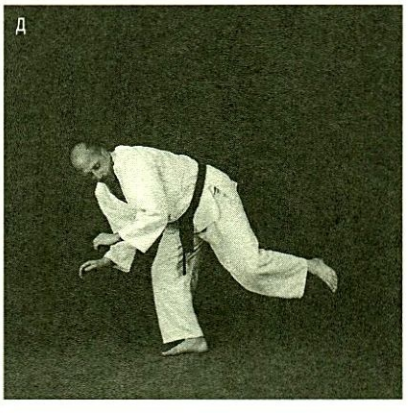
Техника защиты из положения лежа включает приемы защиты от противника, находящегося в разных положениях. Применяется она в случаях, если на вас неожиданно напали во время отдыха (например, в парке или на пляже), если вас бросили или столкнули на землю, а также во время борьбы в партере. Технические действия, представленные в этом разделе, сгруппированы в зависимости от исходного положения противника.

Рассматриваемые ситуации включают защиту из положения лежа от противника, находящегося в положении стоя, стоящего на коленях между вашими ногами, сидящего на вас верхом, а также находящегося сбоку. Цель большинства приемов защиты из положения лежа — заставить противника упасть (если он стоит) и далее нанести серию добивающих ударов, перейти к удержанию или быстро принять положение стоя. Многие приемы защиты из положения лежа могут начинаться из положения сидя или из положения на коленях.

В этом разделе рассматриваются 32 характерных приема, которые используются в основном в хапкидо, но встречаются и в других боевых искусствах.





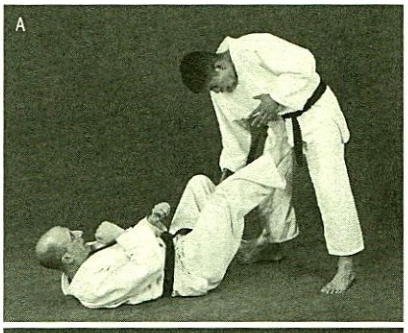


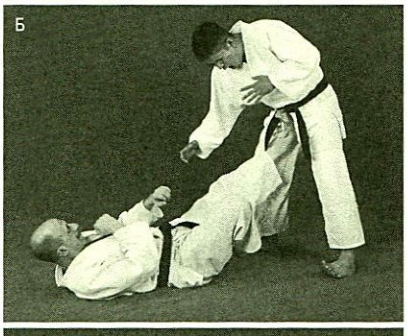
1. Комбинация ударов ногами и выход в положение стоя

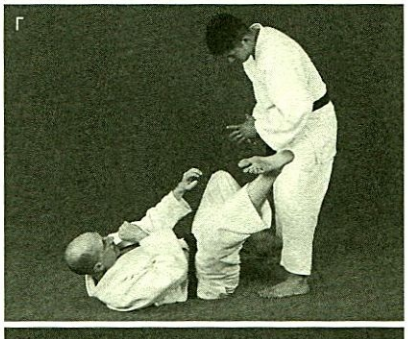
Противник приближается к вам со стороны ног. Из нижнего положения выполните круговой нисходящий удар левой ногой по дуге снаружи внутрь и сразу — нисходящий удар по дуге изнутри наружу правой ногой (А—Б). Эти удары используются для блокирования ударов и сбивания захватов противника. Если противник находится близко, второй удар можно нанести правой ногой в голову (Б). Повернувшись на левый бок, нанесите боковой удар той же ногой в голень, или колено, или живот противника. Левую ногу подогните под себя (В). Упираясь руками в пол, перевернитесь на живот и нанесите прямой удар назад левой ногой в шею противника (Г). Оттолкнитесь обеими руками от пола и перейдите в положение стоя (Д).

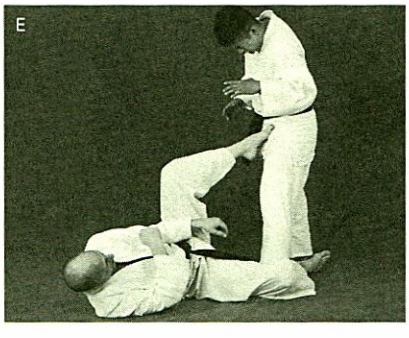
Важные моменты

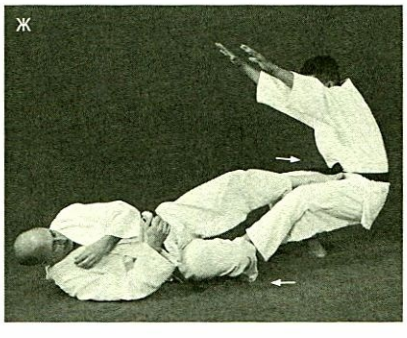
Рассматриваемая в данном примере серия ударов предназначена для предупреждения атаки противника и обеспечения возможности подняться на ноги. Комбинация двух первых ударов по дуге может быть повторена несколько раз для увеличения эффективности защиты. Сила и скорость удара ногой назад помогут вам подняться на ноги. Возможны самые разные комбинации ударов ногами. В приведенном примере вы видите только один из возможных способов применения серии ударов ногами при защите из положения лежа.











Ребро стопы (движения А—Б)

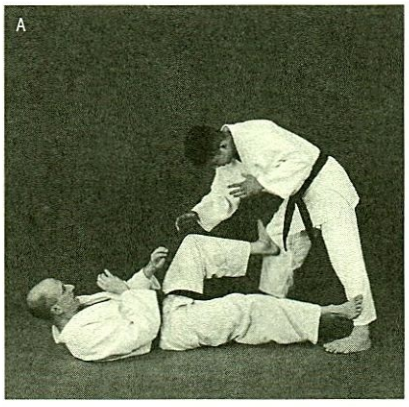
Кончики пальцев («нога-копье»)

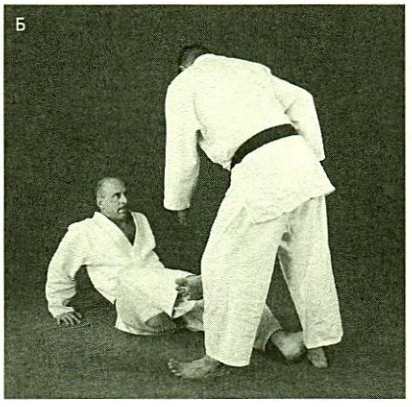
2. Комбинация ударов ногами и опрокидывание

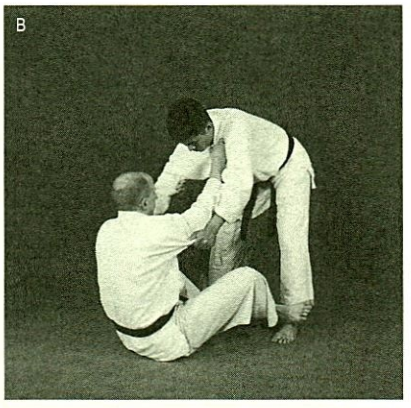
Противник приближается к вам со стороны ног. Из нижнего положения защиты (левая нога ведущая) быстро нанесите два прямых удара ребрами стоп в пах — правой, потом левой ногой (А—Б). Сразу же за счет резкого движения наружу нанесите обратный круговой удар пяткой в коленную чашечку или под колено противника (В). Сгибая ногу, нанесите удар пяткой снаружи в колено противника (Г—Д). Зацепив лодыжку противника правой ногой, нанесите ему удар кончиками пальцев левой ноги в пах (точки SP-12 и LV-12), заставляя упасть на спину (Д—Ж).

Важные моменты

Здесь показана серия ударов ногами, наносимых в пах и нижнюю часть ног противника с последующим опрокидыванием его на пол. Вся комбинация должна выполняться очень быстро. Первые два удара можно повторить много раз подряд для усиления защиты — движение ног при этом похоже на вращение педалей при езде на велосипеде назад. При ударе одной ногой надо подтягивать вторую ногу к себе, чтобы закрыть пах и приготовиться к следующему удару.

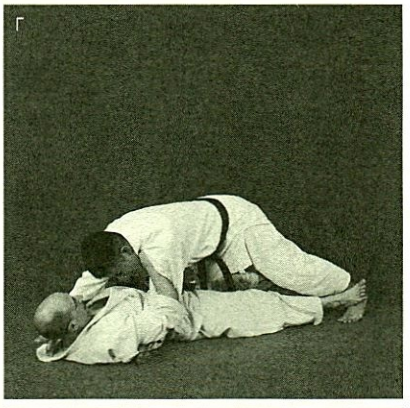


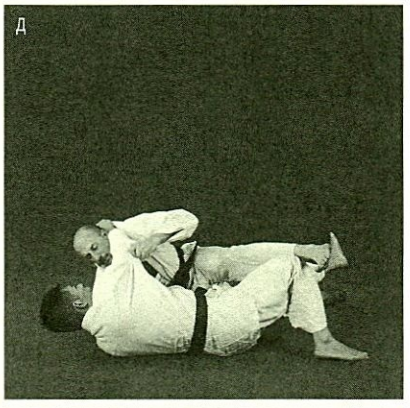


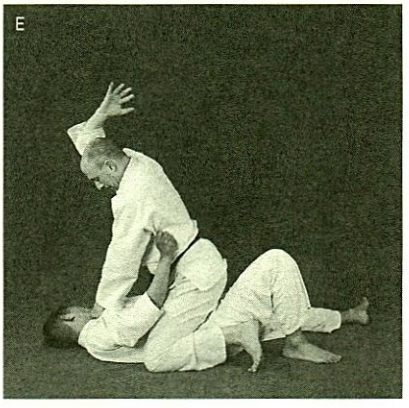


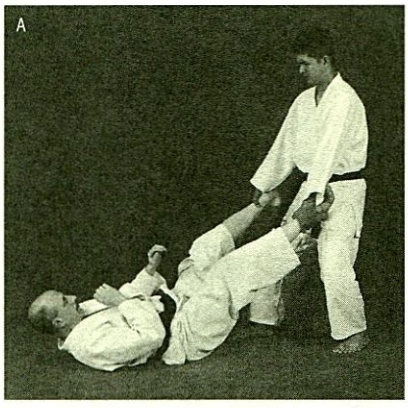
3. Толчок ногами и перекат

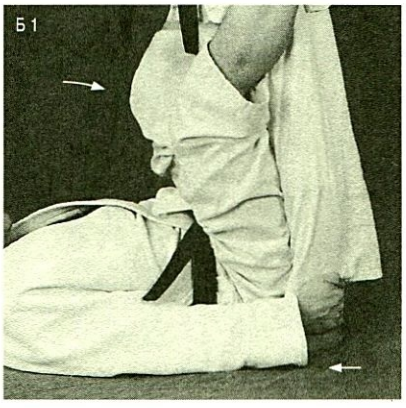
Эта контртехника применяется для того, чтобы не дать противнику, находящемуся в положении стоя, сесть на вас верхом. Примите нижнее положение защиты, повернитесь ногами в сторону противника и блокируйте подошвами ног обе его ноги (А). Это позволит держать его на расстоянии. Если противник попробует обойти вас сбоку, следуйте за его движением, поворачиваясь на ягодицах (Б) с опорой на руки (см. подраздел «Перемещения в нижнем положении» в разделе «Основы»). Как только появится возможность, захватите руки или одежду противника, продолжая крепко упираться подошвами стоп в его лодыжки (В). Потяните верхнюю часть тела противника на себя, переходя в положение лежа на спине. Одновременно разгибайте ноги, толкая ноги противника от себя и скручивая его туловище влево от себя (Г). Как только противник упадет вперед, сделайте боковой перекат и переверните его на спину (Д), сядьте на него верхом и выполните удушение или добивающий удар (Е). Движением переката можно сместиться в сторону и подняться на ноги. На рис. Е показаны удушение суставами пальцев левой руки и подготовка к добивающему удару в голову правым локтем.

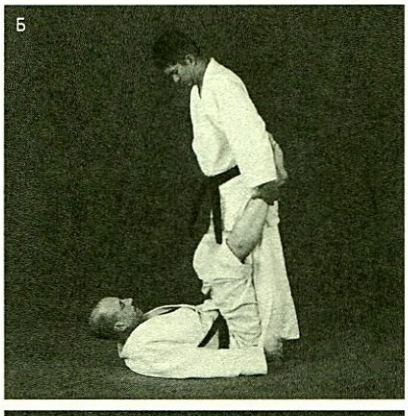






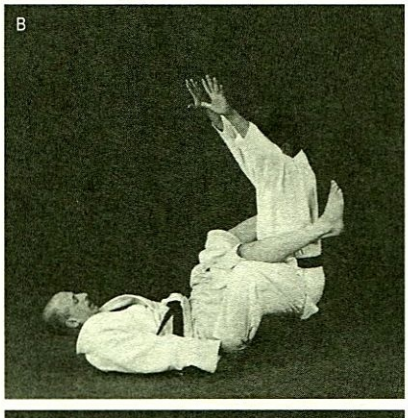






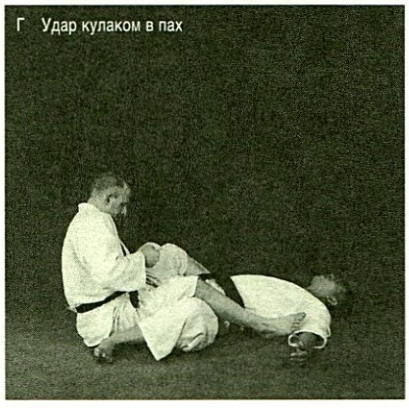
4. Бросок с обхватом бедер ногами

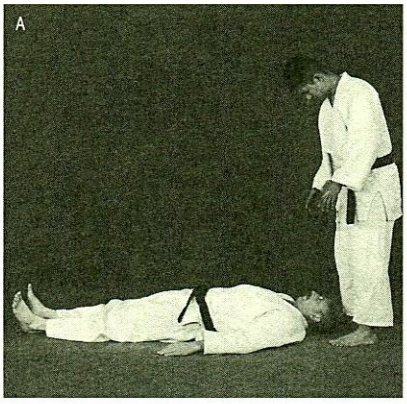
Этот контрприем используется против противника, находящегося в положении стоя и захватившего ваши ноги, пытаясь подтянуть вас к себе (А). Обхватите обеими ногами бедра противника и придвиньте свои ягодицы ближе к нему. Захватите снаружи руками обе его лодыжки (Б). Толкайте ногами бедра противника, одновременно тяните его за лодыжки к себе, заставляя упасть на спину (В). Перейдя в положение сидя, нанесите удар в пах кулаком (Г), затем кувырком назад через плечо выйдите в положение на четвереньках и быстро поднимитесь в положение стоя (Д—Е).

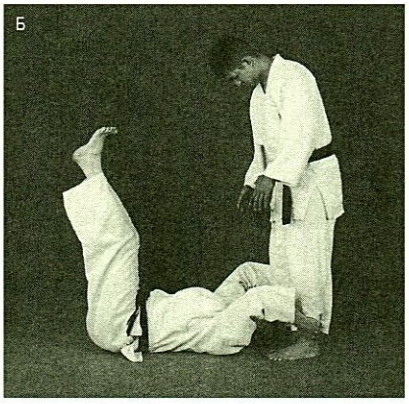


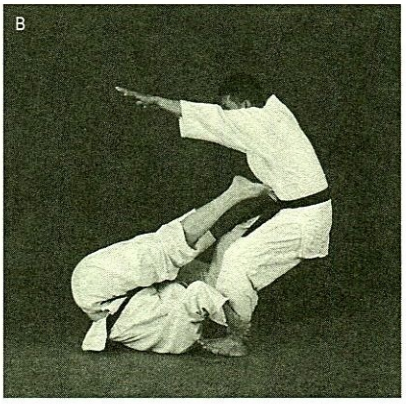
Важные моменты

При этом броске противник жестко падает на ягодицы, и возможно серьезное повреждение нижнего отдела позвоночника. Не переходите в положение сидя на стадии Б, чтобы обеспечить максимальную силу броска. Выводите противника из равновесия и бросайте его в направлении точно назад. При броске возможен замок коленей противника за счет давления ваших ног изнутри. После броска возможны следующие действия: 1) сделать кувырок назад через плечо и подняться на ноги (Д—Е); 2) продолжая движение вперед, подогнуть колени и сесть на противника верхом, затем выполнить удержание или добивающий удар.







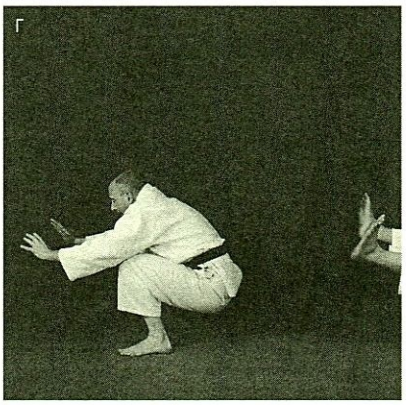


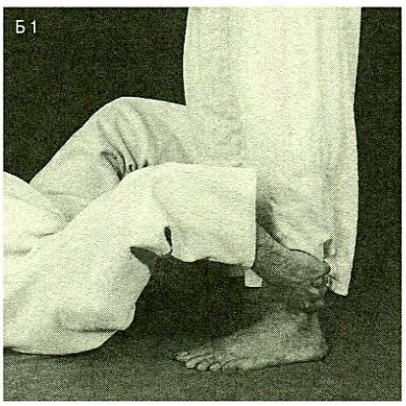
5. Бросок с двойным ударом ногами через голову

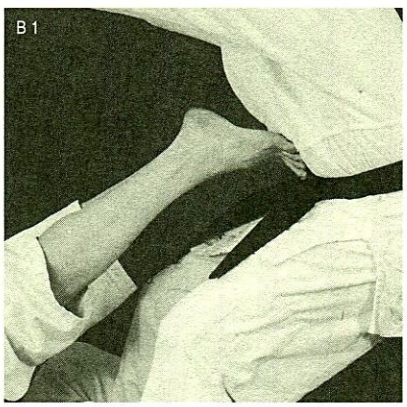
Противник стоит позади вашей головы (А). Протянув руки вверх и назад, захватите обе лодыжки противника (все пальцы, в том числе большой, должны быть внутри). Маховым движением перебрасывая обе ноги через голову, нанесите двойной удар в живот, ребра или горло противника (Б—В). Удар наносится основанием пальцев или носками обуви. Сила удара заставит противника упасть на спину. Вернувшись в исходное положение, быстро согните колени, ставя ноги на пол на уровне ягодиц, и поднимитесь на ноги.

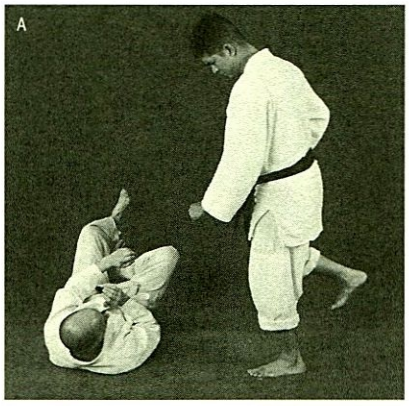
Важные моменты

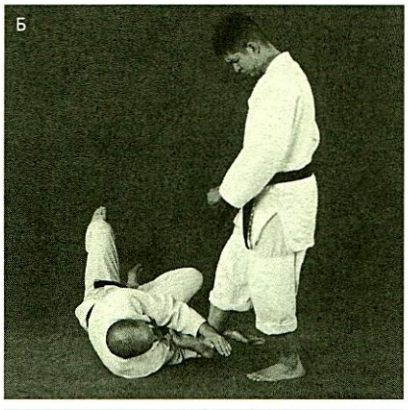
Этот бросок может быть выполнен из положения сидя, из положения лежа, а также из нижнего положения защиты. Захват лодыжек противника не даст ему отойти назад и восстановить равновесие при толчке назад. Наносите удар одновременно двумя ногами. Удар может быть нанесен в точку CO-6 на животе, в обе точки ST-25 (сбоку от пупка), в точки LV-14 и GB-24 (нижний край грудной клетки), в точки PC-1 и ST-17 (соски), а также в горло противника.

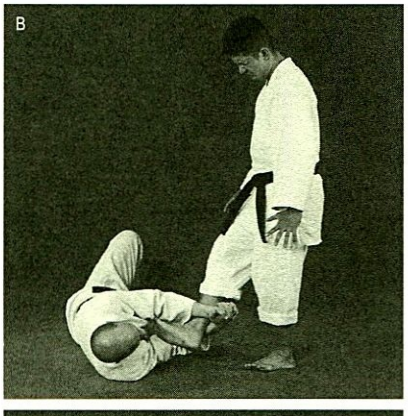










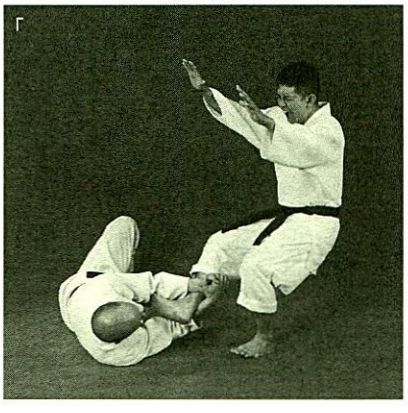


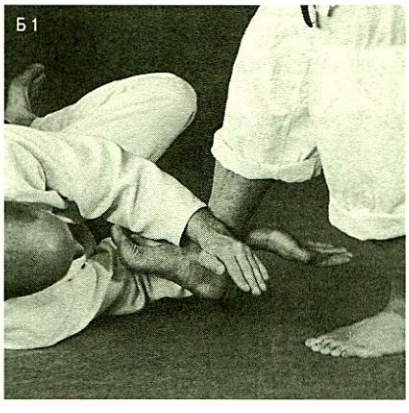
6. Бросок с давлением руками на голень

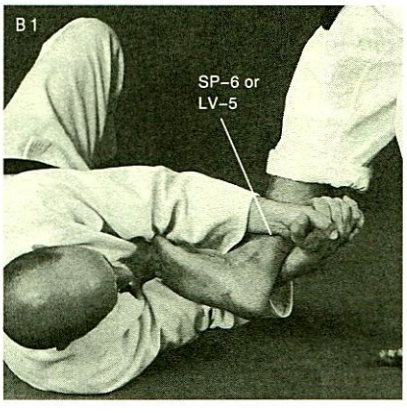
Противник приближается сбоку. Видя, что он собирается нанести прямой удар пальцами ноги вам в голову или по ребрам, примите нижнее положение защиты. Перекатываясь на бок, блокируйте удар воздействием на точки внутренней стороны голени (SP-6 или LV-5) предплечьем руки, находящейся сверху. Одновременно зацепите лодыжку противника рукой, находящейся снизу (Б). Сцепив кисти рук, нажмите наружной стороной запястья на точку SP-6 или LV-5, скручивая ногу противника (В). Резкая боль заставит противника упасть на спину (Г).

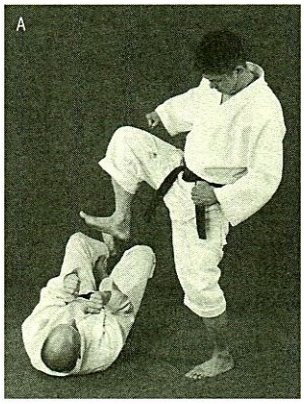
Важные моменты

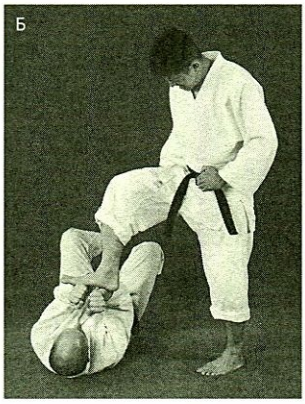
Сцепив руки, продолжайте сжимать ногу противника, применяя скрестное скручивание запястий. Обычно болевое воздействие заставляет противника упасть на спину. Если противник не реагирует на боль, нажмите левым запястьем на внутреннюю сторону колена (точка SP-9 или SP-10). Колено в этом месте наиболее уязвимо и должно вывернуться наружу независимо от болевого воздействия. Направляйте бросок назад по диагонали относительно захваченной ноги.

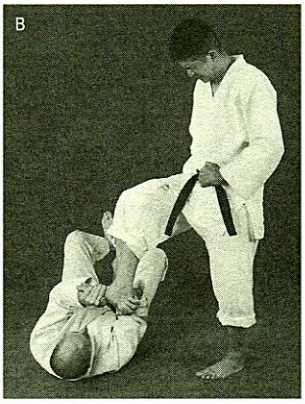






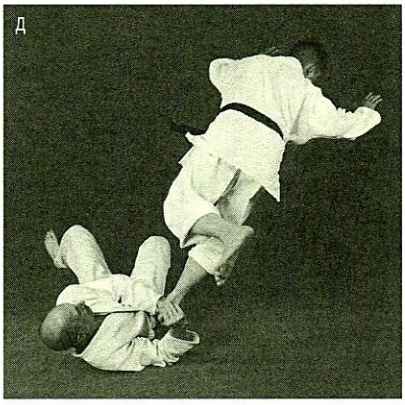


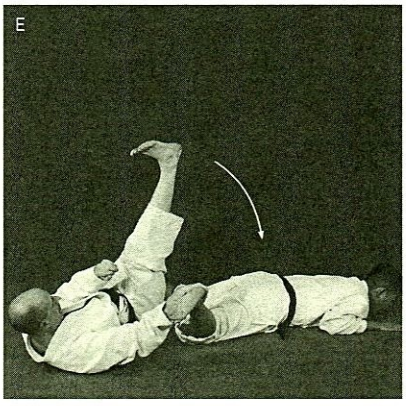


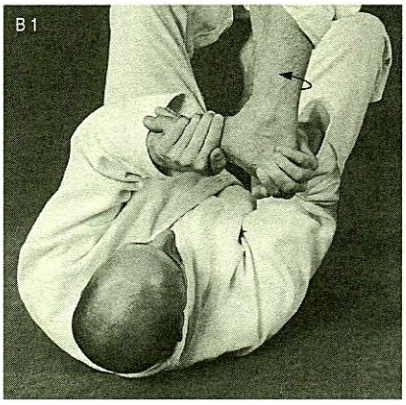


7. Блок лодыжек руками и бросок скручиванием ноги

Вы защищаетесь в нижнем положении от стоящего сбоку противника, который пытается нанести удар ногой сверху вниз в вашу голову (А). Блокируйте подошву ноги противника подстановкой предплечий обеих рук, сжав пальцы в кулаки для увеличения силы защиты (Б). Захватите ногу противника за пальцы и за пятку (В). С боковым перекатом вправо скручивайте ногу противника, заставляя его упасть (Г—Д). Затем поднимите правую ногу и нанесите удар сверху вниз в копчик или поясницу (Е). Если противник упал на спину, нанесите удар в пах или в колено.

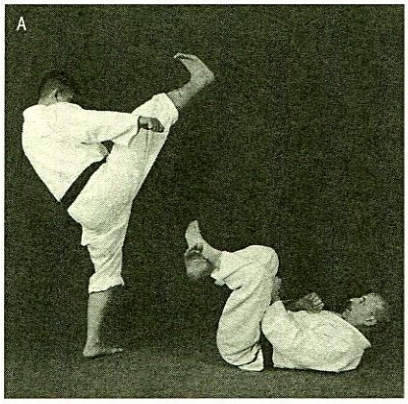


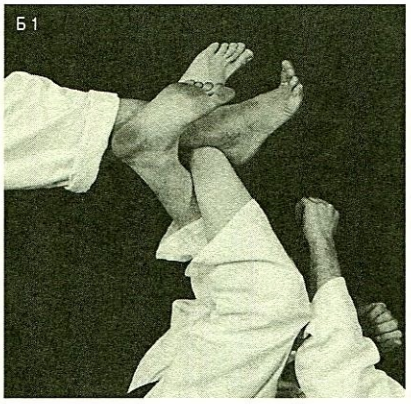


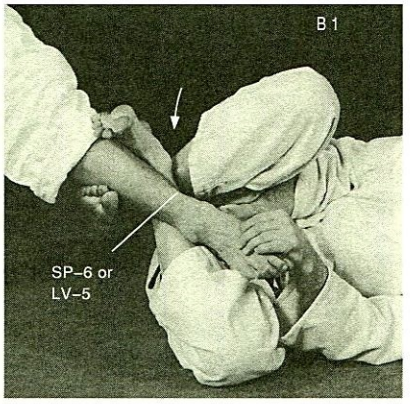


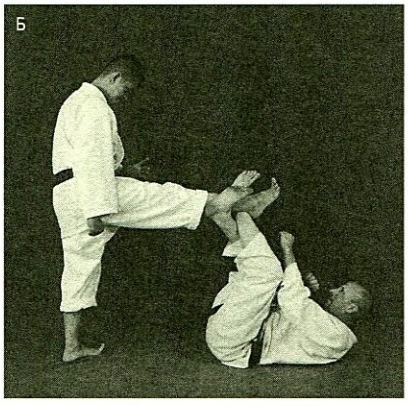
Важные моменты

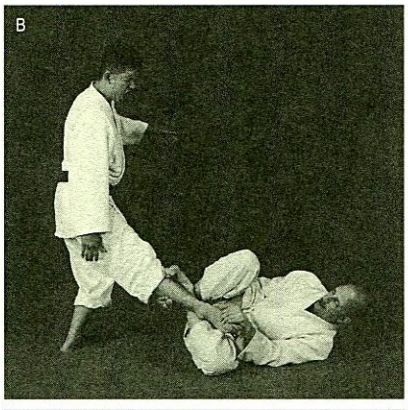
Защита предплечьями от удара стопой сверху вниз более эффективна, чем защита ладонями. Держите предплечья параллельно и как можно ближе одно к другому. Можно попытаться поймать ногу противника руками. Это намного сложнее, но бросок в этом случае будет более быстрым. Следует помнить, что если ваша физическая сила не очень велика, то скорее всего вы не остановите удар ноги противника, используя для защиты ладони, и к тому же с большой вероятностью получите удар по лицу собственными руками.

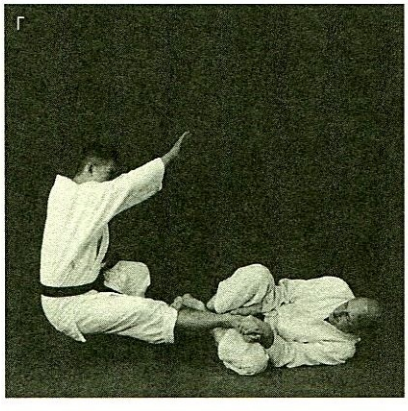










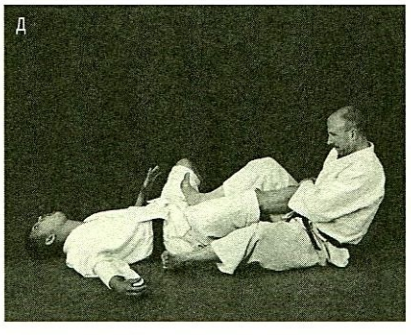


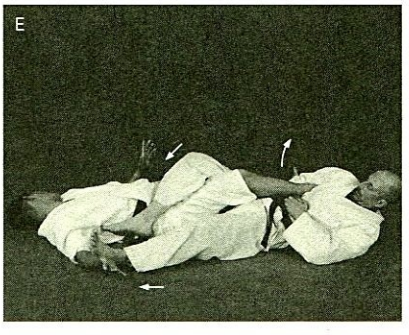
8. Блок ногами и бросок скручиванием ноги

Противник, который находится в положении стоя, пытается нанести вам удар пяткой ноги сверху вниз в живот или в пах (А). Скрестив голени, блокируйте лодыжку противника (Б). Захватив ногу противника обеими ногами, скручивайте ее, отводя удар в сторону (В). Надавите голенью на ногу противника в точках SP-6, LV-5 или LV-6, заставляя его упасть на спину (Г). Затем зажмите под мышкой ногу противника, надавите запястьем на его ахиллово сухожилие, нанесите прямой удар пяткой в его пах (Д). Перекинув ногу через атакующего противника, зафиксируйте замок его голеностопного сустава (Е).

Важные моменты

Для фиксации замка откиньтесь на спину, поднимая запястье вверх, давя на ахиллово сухожилие и нажимая коленом сверху вниз. Для усиления воздействия поднимите свой тазобедренный сустав. Прижмите второй ногой руку противника, не давая ему схватить вас за ногу. Иначе он попробует применить аналогичный замок. Если противнику все же это удастся, нанесите правой пяткой удар в его пах или удар прямой ногой сверху вниз в его солнечное сплетение.



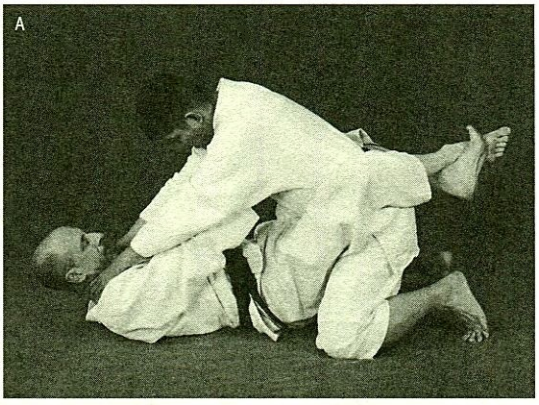


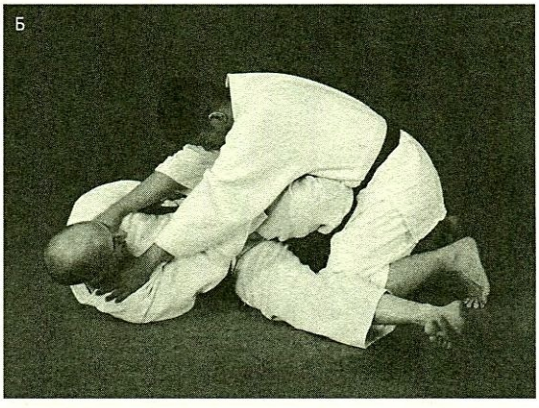
9. Переворот упором колена в живот

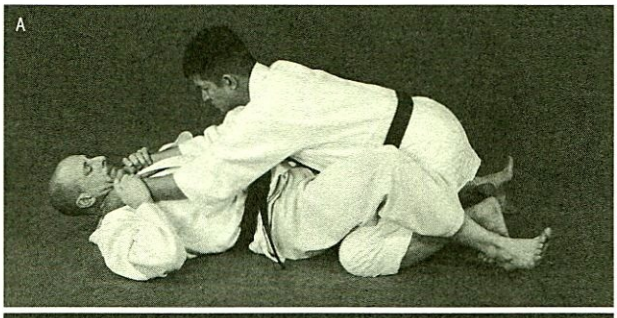
Это техника ухода, которая используется, когда противник находится сверху. Вы лежите на спине, контролируя противника ногами, а он стоит на коленях между вашими ногами (А). Захватите руки или отвороты куртки противника. Поворачиваясь на бок, упритесь в живот противника коленом, выпрямляя вторую ногу и прижимая ее к полу (Б). Переверните противника на спину, координируя четыре действия: нанесите удар правой пяткой в голень противника, подбивая его ногу; выпрямите левую ногу; тяните левую руку противника и толкайте правое плечо противника вверх (В). Выполните боковой перекат, сядьте на противника верхом и выполните удушение (Г) или добивающий удар.

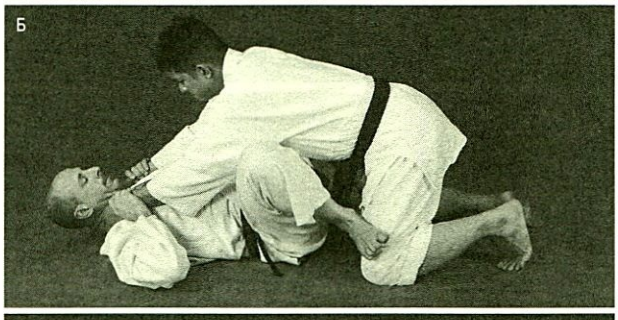
Важные моменты

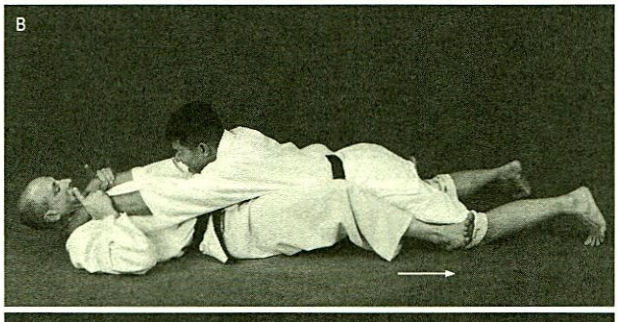
Положение контроля ногами (А) нужно для ограничения движений противника. Кроме того, оно не дает противнику сесть вам на грудь или обойти вас сбоку. При выполнении переворота захват ногами отпускается — это нужно сделать в момент, неожиданный для противника. Упор коленом в живот противника (Б) не даст ему сесть на вас сверху, а вам даст возможность перевернуть его на спину. Выбивая ногу противника, нанесите сильный удар пяткой по одной из чувствительных точек голени или колена.

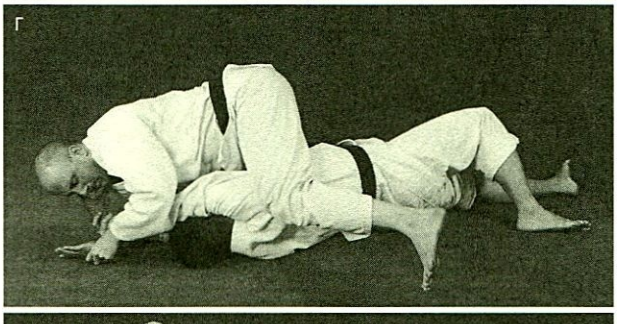


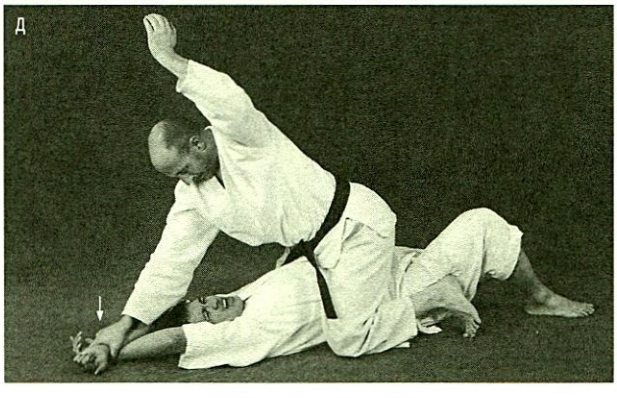












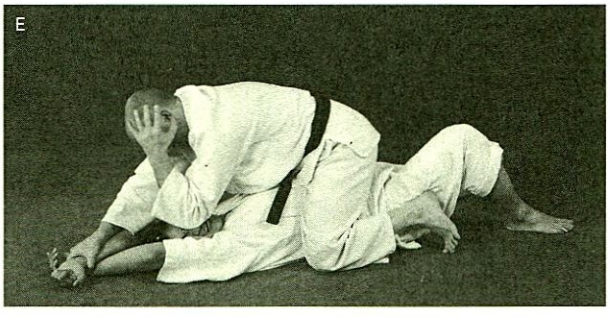
10. Переворот с двойным толчком подошвами ног

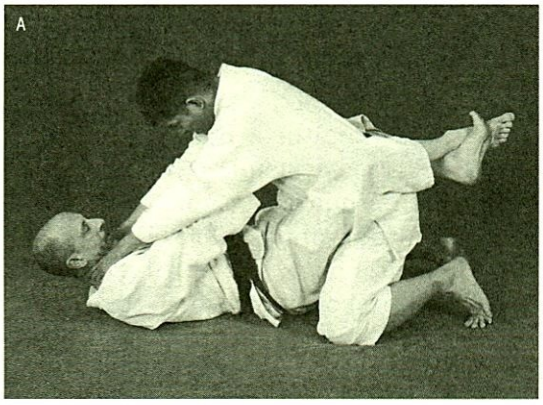
Эта техника используется в тех случаях, когда противник наносит удары или пробует выполнить удушающий прием, а также для того, чтобы не дать ему сесть на вас верхом.

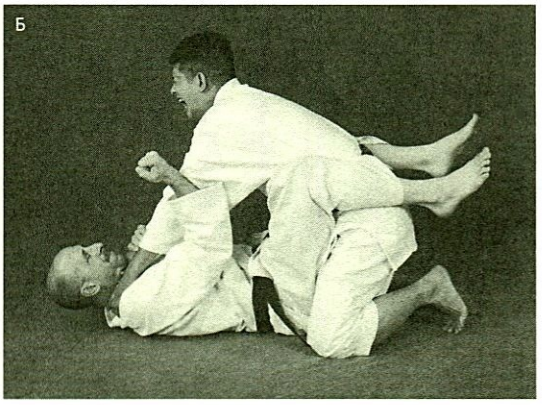
Вы лежите на спине, контролируя противника ногами, а он стоит на коленях между вашими ногами (А). Захватите обеими руками запястья противника и упритесь подошвами обеих ног в его бедра (Б). Выпрямляя ноги, оттолкнитесь от противника, одновременно тяните его за руки, заставляя лечь на живот (В). В этом положении противник менее всего защищен. Выполните боковой перекат, переверните противника на спину (Г), сядьте на него верхом и прижмите одной рукой к полу его скрещенные руки. При необходимости нанесите добивающий удар локтем в лицо (Д—Е).

Важные моменты

Захват рук противника нужен для того, чтобы он не смог использовать руки для сохранения равновесия или сопротивления перевороту. Выпрямляя ноги, вы можете или отодвинуться от противника, или разогнуть ноги противника, отодвигая его от себя, — это зависит от соотношения вашего веса и веса противника. Независимо от варианта движения результат будет один — противник окажется лежащим на животе, и его будет легко перевернуть.



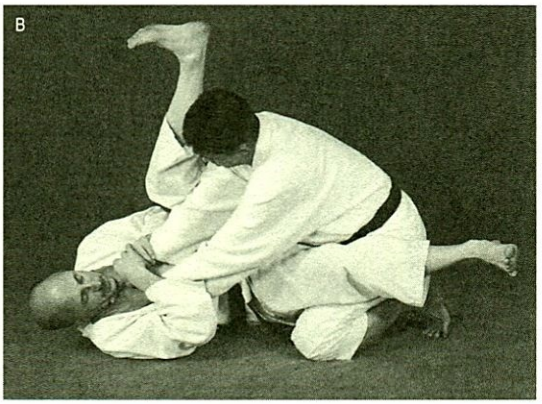

А

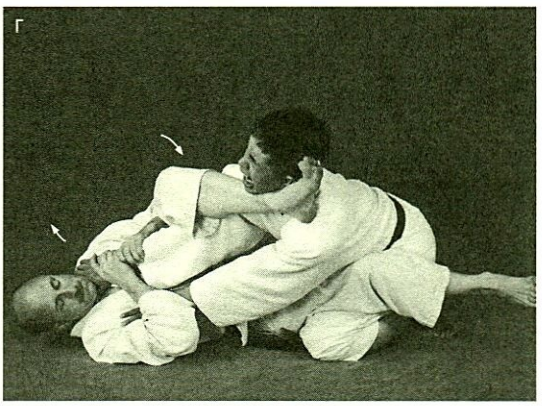

Б

11. Замок прямой руки с прижиманием ногой

Вы лежите на спине, контролируя противника ногами, а он стоит на коленях между вашими ногами и обеими руками пробует выполнить удушение обхватом шеи (А).

Если руки противника выпрямлены, нанесите удар предплечьем снаружи по локтю (Б). (возможен перелом локтя). Если руки противника согнуты, захватите обеими руками его правое запястье и повернитесь набок, смещая свой тазобедренный сустав вправо (В). Забросьте левую ногу на плечо противника и упритесь ему в горло согнутым подъемом ноги. Зафиксируйте замок локтя, нажимая бедром на тазобедренный сустав противника и одновременно вытягивая его запястье в противоположном направлении (Г). При желании возможен замок с переходом в положение сбоку от противника (Д).

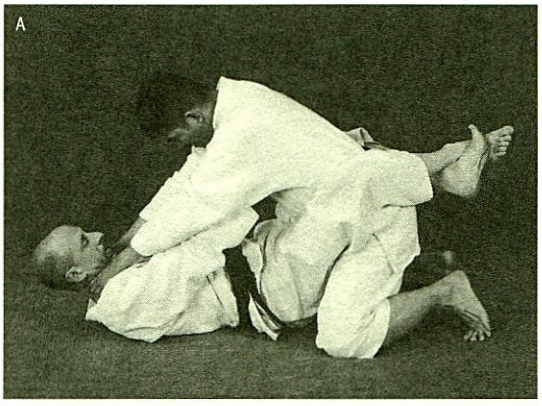

В

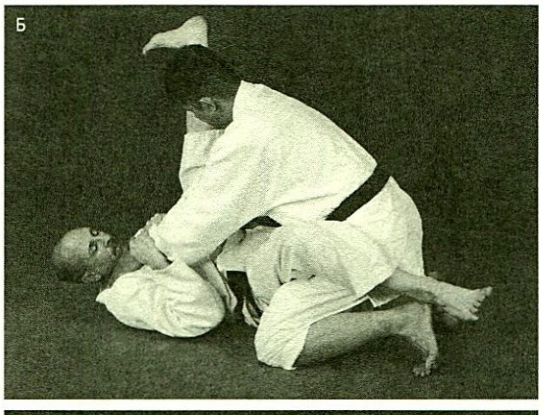

Г

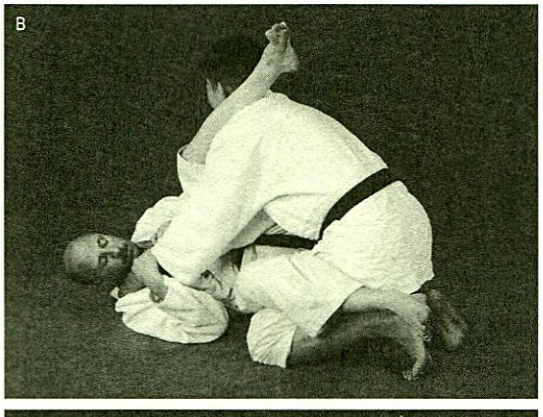
Д Вариант: переход в положение сбоку от противника

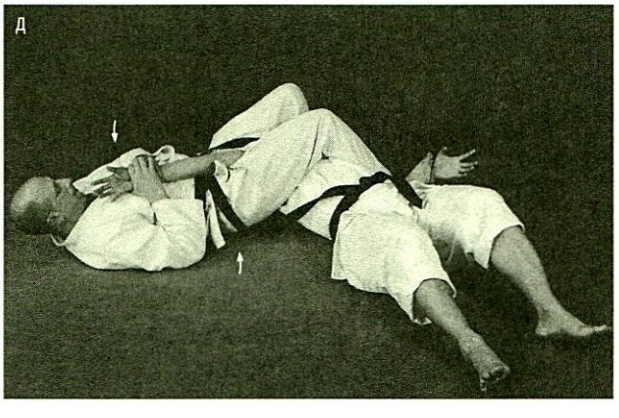
Важные моменты

Удар по локтю противника наносится со скручиванием предплечья. Это движение соответствует блоку предплечьем снаружи внутрь. Смещение таза вправо (В) имеет принципиальное значение, иначе вы не сможете забросить ногу на плечо противника. Техники 11 и 12 очень близки, часто одна из них переводится в другую в ответ на движения противника.









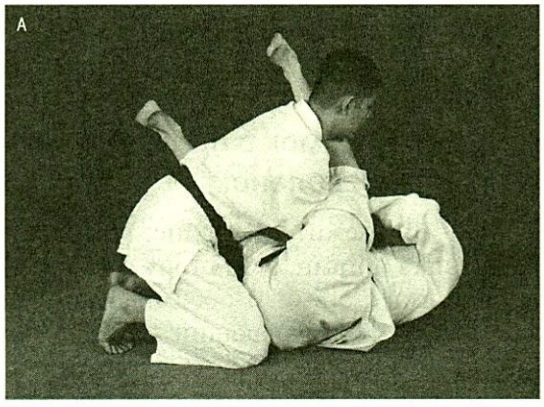
12. Замок прямой руки

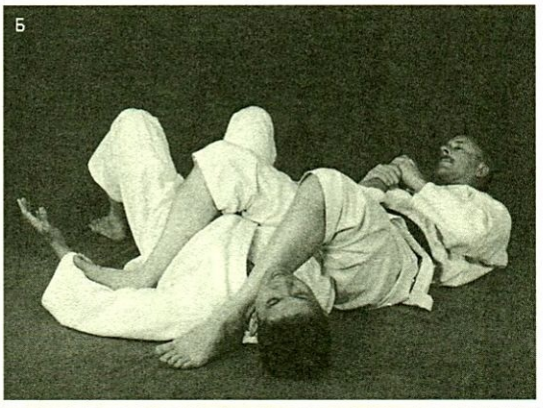
Вы лежите на спине, контролируя противника ногами, а он стоит на коленях между вашими ногами и обеими руками пробует выполнить удушение обхватом шеи (А).

Повернитесь набок, сместите свой тазобедренный сустав вправо. Перебросьте левую ногу через руку, плечо и голову противника (Б) и упритесь голенью в его голову или горло (В). Захватите обеими руками левое запястье противника, толкайте его голову влево от себя, переворачивая его на спину (Г). Зафиксируйте замок локтя, вытягивая запястье противника вниз, прижимая его локоть внутренней стороной бедра и поднимая свой тазобедренный сустав за счет прогиба спины. Левой ногой прижмите голову противника к полу.

Важные моменты

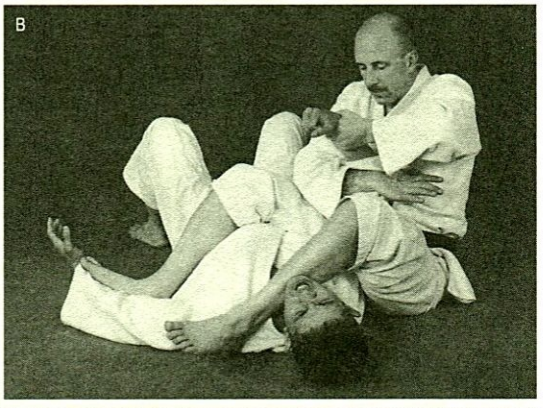
Эта контртехника начинается так же, как и предыдущая, но здесь вы переворачиваете противника в другом направлении. Переход с одной техники на другую очень часто используют, когда приходится преодолевать сопротивление противника. Фиксируя замок руки, тяните руку противника, постоянно прижимая свой тазобедренный сустав к его плечу. Сжимайте колени, чтобы противник не смог пролезть между вашими ногами. Руку противника лучше повернуть большим пальцем вверх — это ослабит его.

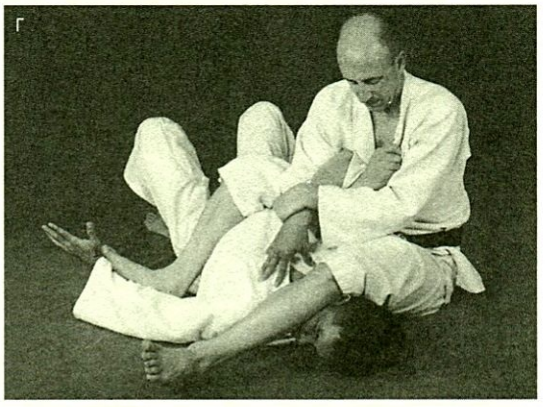


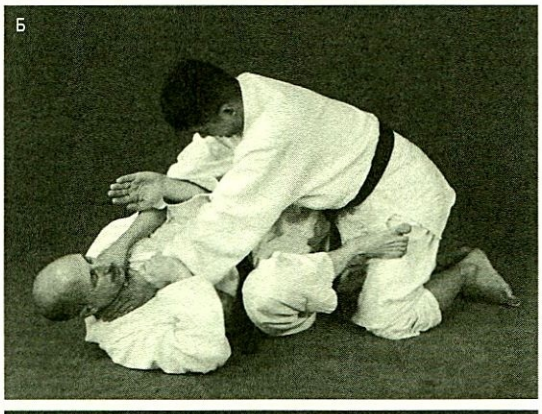


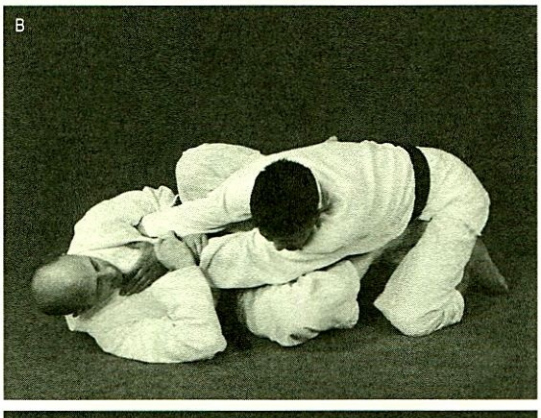
13. Замок согнутой руки в положении сидя

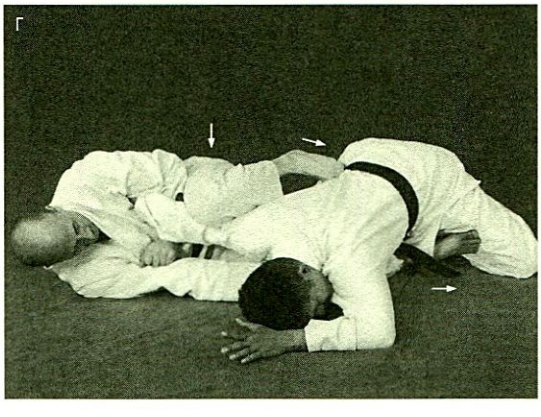
Этот замок часто используется как продолжение предыдущей техники — замка прямой руки (А—Б). Если противнику удается уйти от первого технического действия, сгибая руку, поместите свое правое запястье в его локтевой сгиб, а левой рукой захватите его правое запястье (В). Нажимая вниз на запястье противника, согните его предплечье, затем поворачивайте правую руку, нажимая выступающей косточкой запястья на болевую точку в основании бицепса (Г, Г1). Для усиления воздействия возможен дополнительный замок запястья (Г2).











14. Замок с прижиманием прямой руки коленом

Вы лежите на спине, контролируя противника ногами, а он стоит на коленях между вашими ногами и обеими руками пробует выполнить удушающий прием обхватом шеи (А). Просунув левую руку между руками противника, освободитесь от удушения, захватывая его руку под мышку. Упритесь подошвой правой ноги в левое бедро или в пах противника и толкайте его от себя, одновременно поворачиваясь на бок и смещая тазобедренный сустав вправо. Вследствие этих действий противник должен потерять равновесие и наклониться вперед (Б—В). Упритесь левой ногой в ребра противника, прижимая левым коленом его локоть. Зафиксируйте замок локтя, нажимая коленом и поднимая запястье вверх (Г).

Важные моменты

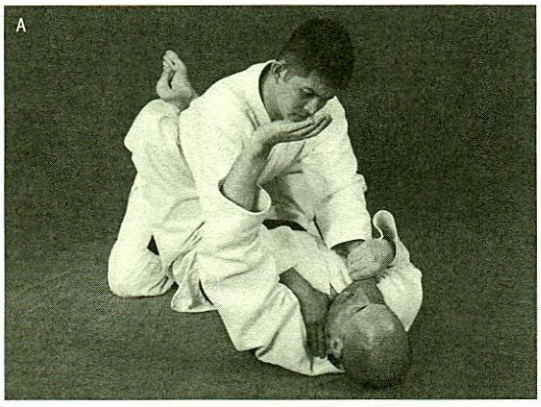
Для успешного удержания (Г) необходима координация трех основных действий: 1) толкайте правый бок противника левой ногой (воздействие на чувствительные точки ребер); 2) выводите противника из равновесия, наклоняя его вперед; и 3) прижимайте локоть противника коленом. Используйте контроль ногами для ограничения движения противника. Существует множество вариантов работы рук и ног. Возможно зажимание локтя противника между согнутыми коленями.

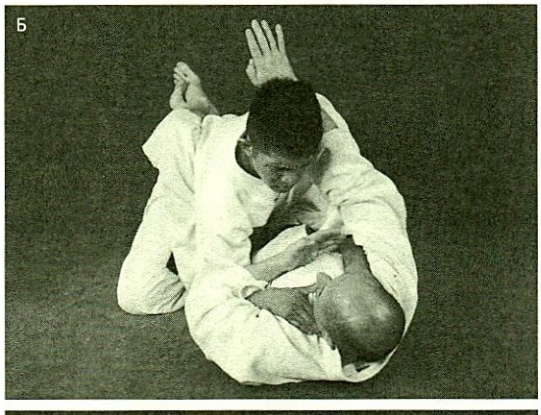
15. Удушение спереди скрещенными руками

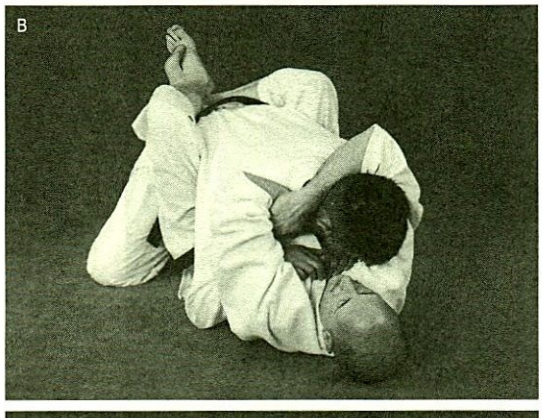
Вы лежите на спине, контролируя противника ногами, а он стоит на коленях между вашими ногами и обеими руками пробует выполнить удушение обхватом шеи. Прижмите подбородок к груди, защищая горло, и поднимите вверх левую руку (А). Нанесите удар предплечьем левой руки в локтевой сгиб правой руки противника (Б). Это действие ослабит его захват и уменьшит вероятность удара кулаком. Затем обхватите шею противника правой рукой, потяните ее к себе и зажмите свою правую руку в сгибе левого локтя. Нажмите запястьем левой руки на горло противника (В) и проведите удушающее воздействие. Возможно также удушающее воздействие с захватом рукавов (В1). Более подробно такие удушения рассмотрены в разделе «Удушения и замки головы».

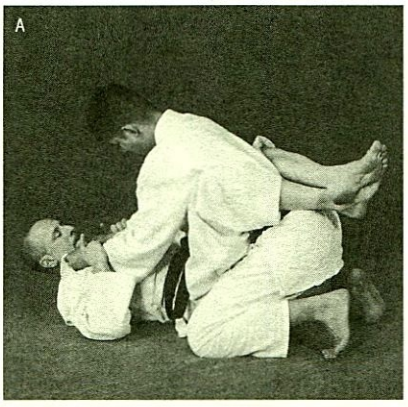
Важные моменты

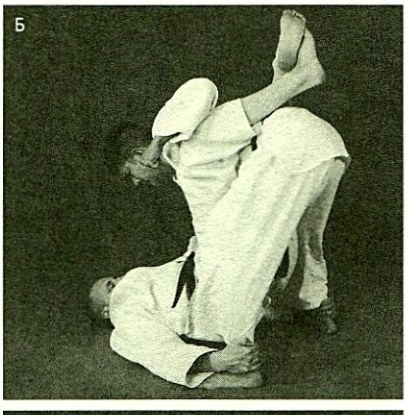
Удушение скрещенными руками спереди дает очень сильное воздействие, но длины ваших рук может оказаться недостаточно для захвата локтя и правильного положения запястья. Правый локоть должен быть на уровне задней стороны шеи противника — это облегчит вам захват. Если длины рук не хватает для выполнения рассматриваемого удушения, его легко можно заменить удушением с захватом рукава или удушением с захватом двух рукавов. Кроме того, можно обхватить правой рукой шею противника и подтянуть его голову к себе с одновременным давлением на одну из его чувствительных точек: кончиками пальцев левой руки на точку CO-22 или суставами пальцев левой руки на точки ST-9 и ST-10 (подробнее см. раздел «Удушения и замки головы»).

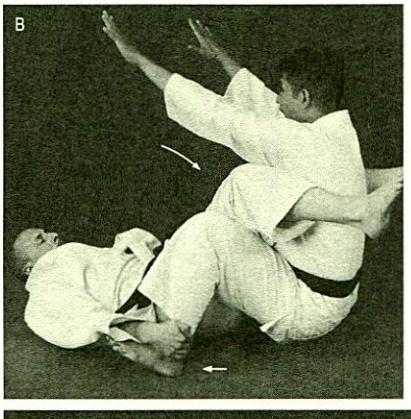










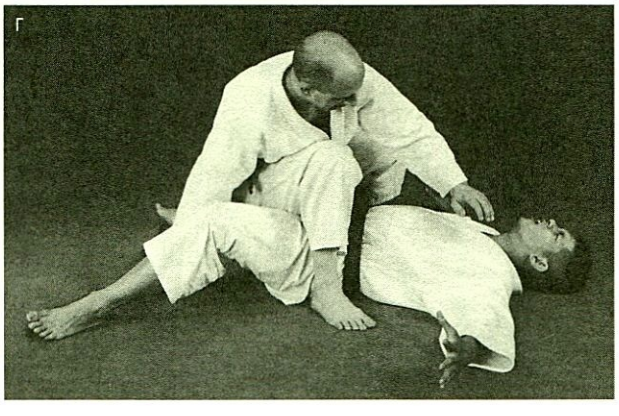


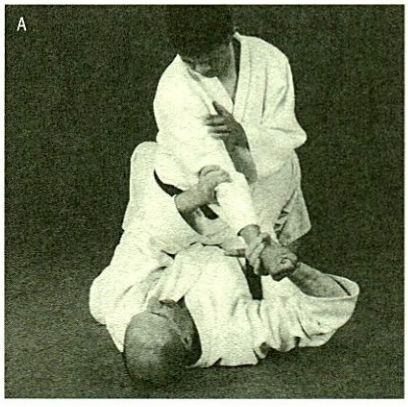
16. Бросок с обхватом бедер противника ногами

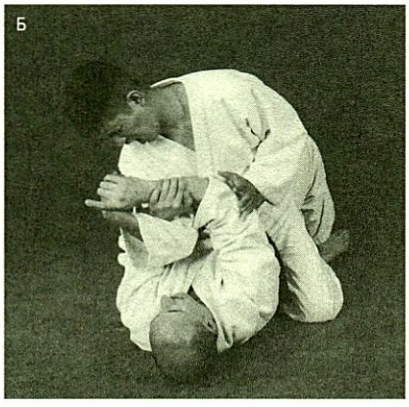
Эту технику используют для броска поднявшегося на ноги противника. Противник часто встает на ноги, пытаясь освободиться от контроля скрещенными ногами (А); при этом он будет стараться поднять вас и затем ударить головой об пол или же создать себе возможность нанесения удара в направлении сверху вниз. Как только противник начинает вставать, захватите обеими руками его лодыжки (все пальцы, в том числе большой, должны быть снаружи) (Б). Расцепляя ноги, снимите контроль скрещенными ногами. Толкайте ногами таз и бедра противника, одновременно подтягивая его ноги к себе. Противник будет вынужден упасть на спину (В). Одновременно с падением противника перекатитесь вперед (Г), сядьте на него верхом и выполните удушение или нанесите добивающий удар (Д).

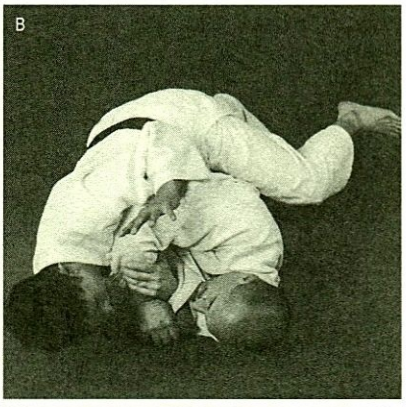
Важные моменты

Снимая контроль скрещенными ногами, будьте готовы в любой момент снова зафиксировать его, если противник снова опустится на колени и наклонится, чтобы нанести удар. Не переходите в положение сидя на стадии Б — это уменьшит силу броска, к тому же ваша голова окажется в пределах досягаемости ударов. При этом броске противник жестко падает на ягодицы и может серьезно повредить поясницу. При броске возможен дополнительный замок колена за счет давления подколенными сгибами на коленные чашечки противника. После броска возможен как кувырок назад с выходом в положение стоя (см. технику 4), так и продолжение движения вперед с подгибанием коленей и переходом в положение верхом на противнике (Г—Д).





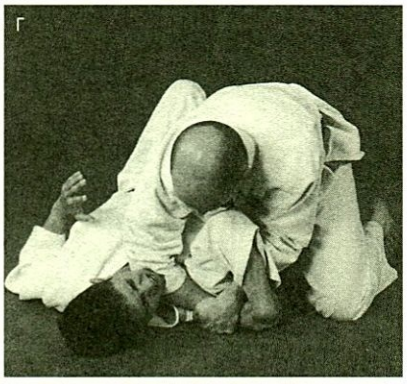


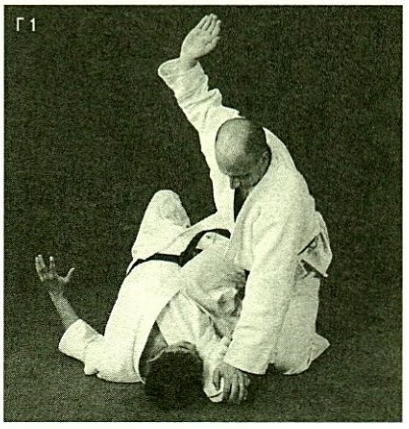


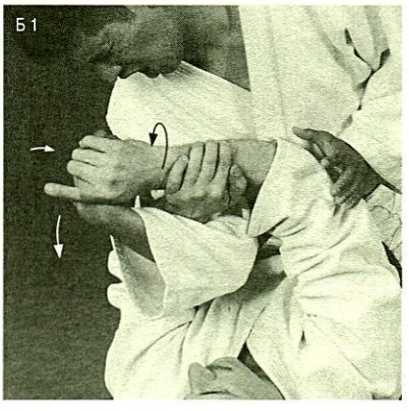
17. Замок плеча сгибанием руки наружу

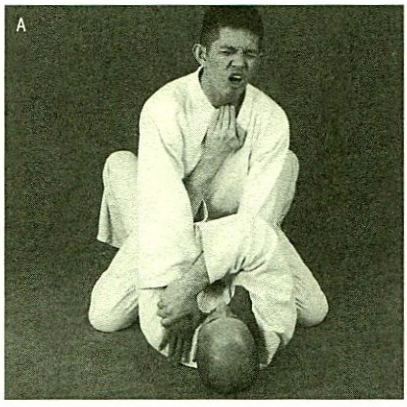
Противник, сидящий верхом, наносит удар правым кулаком. Отклоните удар, захватывая руку противника левой рукой с давлением на точки LU-5 и HT-3 (А). Круговым движением справа налево согните локоть противника. Локоть противника должен оставаться на месте и служить осью вращения. Фиксируя замок запястья и плеча противника, захватите свое правое запястье левой рукой (Б). Запястье противника должно быть полностью согнуто. Усильте воздействие, толкая вниз запястье и плечо противника и поднимая локоть вверх своим левым запястьем (Б1). Перекатитесь вбок, упираясь локтем в голову противника для облегчения его переворота на спину (В). Закончив перекат, перейдите в положение на коленях, удерживайте противника, сохраняя замок и нажимая локтем на горло, и проведите удушающее воздействие (Г). Постарайтесь попасть локтем на точки сонной артерии (ST-9, ST-10). На рис. Г1 показан другой вариант удержания: прижимая локоть противника к полу, зафиксируйте его кисть точно под плечом. Свободной рукой нанесите добивающий удар.

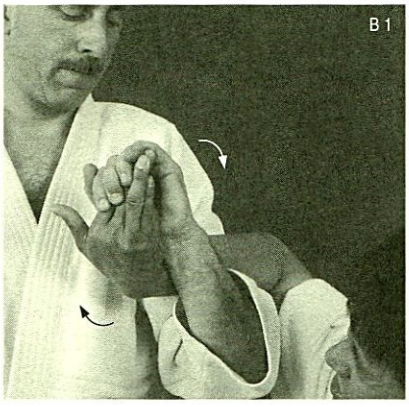
В техниках 17—19 используются замки, аналогичные применяемым в положении стоя. Они видоизменены по сравнению с базовыми техническими действиями для увеличения эффективности в условиях ограниченной подвижности — в положении лежа.

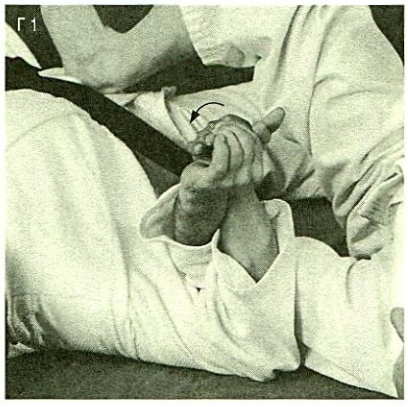


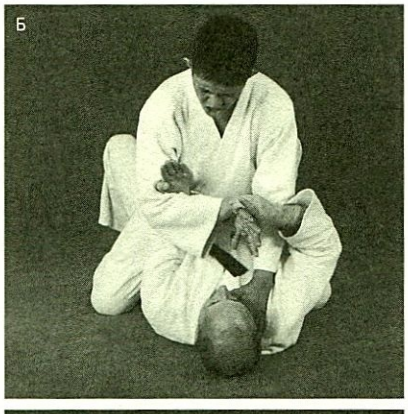


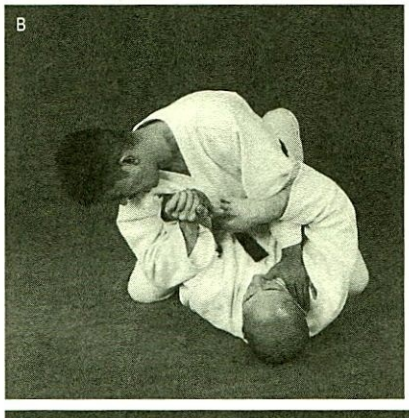






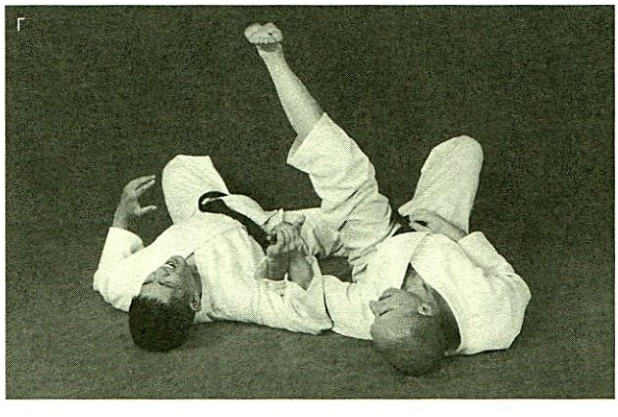


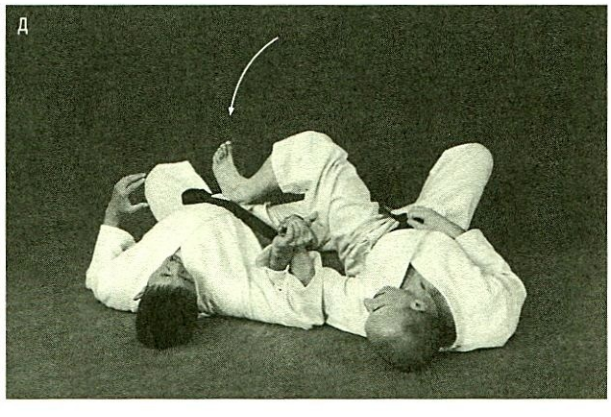


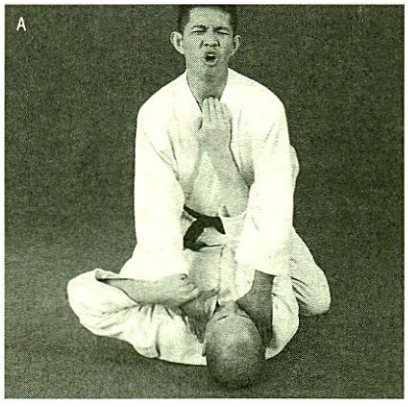


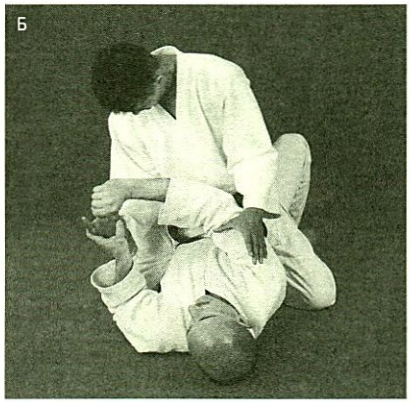
18. Давление пальцами и замок запястья согнутой руки

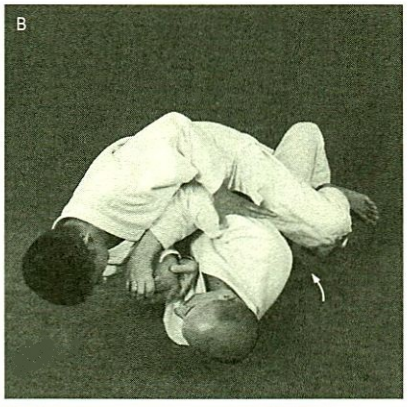
Противник сидит сверху и пытается выполнить удушение двумя руками. Нажмите кончиками прямых пальцев левой руки на точку СО-22, одновременно захватывая правой рукой правое запястье противника. Освободившись от удушения, поворачивайте руку противника внутрь, нанесите удар в его локтевой сгиб внутренним ребром левой ладони, согните его кисть и локоть (Б). Затем захватите пальцы противника левой рукой, зафиксируйте замок его запястья, поворачивая кисть атакующего в вертикальной плоскости к центральной оси его тела, и заставьте его упасть на бок (В—Г). Сохраняя замок запястья, нанесите удар ногой сверху вниз в пах противника (Д).











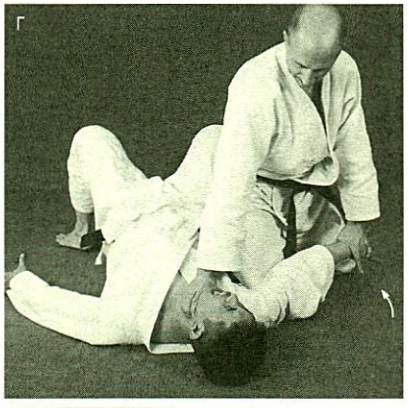
19. Давление пальцами и замок запястья согнутой руки в направлении наружу

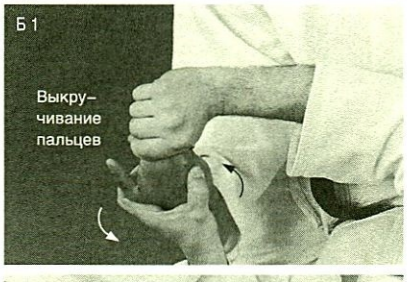
Противник сидит сверху и пытается выполнить удушение двумя руками. Нажмите кончиками прямых пальцев правой руки на его точку CO-22, одновременно захватывая левой рукой его правое запястье (А).

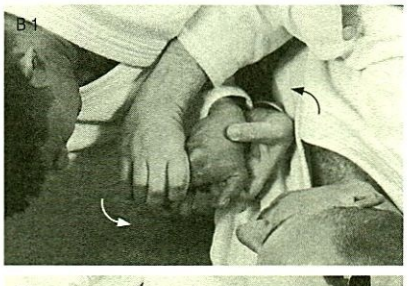
Переходя на замок запястья, поверните руку противника в направлении наружу с давлением большим пальцем на точку TW-3 (остальные пальцы расположены со стороны ладони противника). Захватите пальцы противника правой рукой (большим пальцем вниз) и поверните их, усиливая замок запястья, затем выполните боковой перекат, заставляя противника упасть на бок (В). Проведите удушение, нажимая на трахею и прижимая пятью пальцами точки сонной артерии с двух сторон. Продолжайте поворачивать и подтягивать к себе запястье противника, фиксируя его локоть коленом (Г).

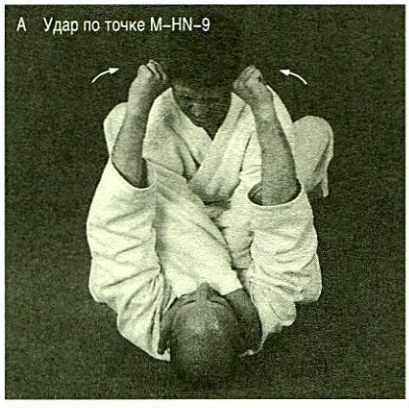
Важные моменты

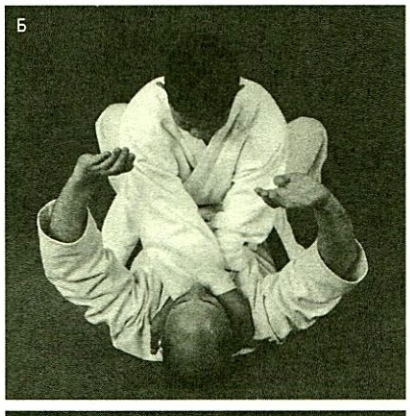
Эта техника — пример того, как используемые в положении стоя замки можно сделать более эффективными за счет изменения захвата и воздействия на пальцы противника. Эти модификации существенны для работы внизу, поскольку здесь намного меньше возможности использовать перемещения и работу туловища. Сжимая горло партнера на тренировке, проявляйте исключительную осторожность. Возможны серьезные повреждения, требующие немедленного медицинского вмешательства.

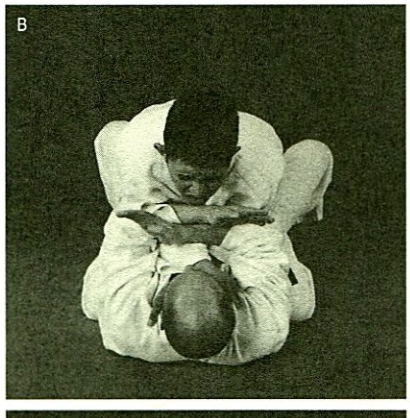


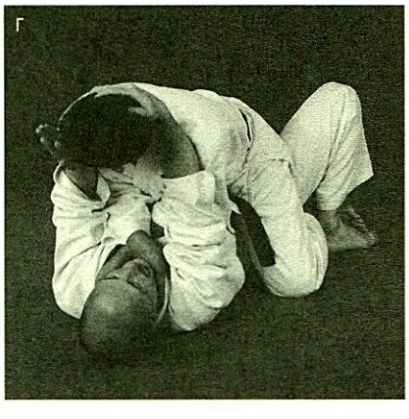


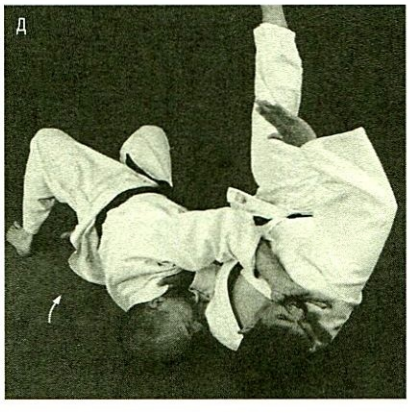










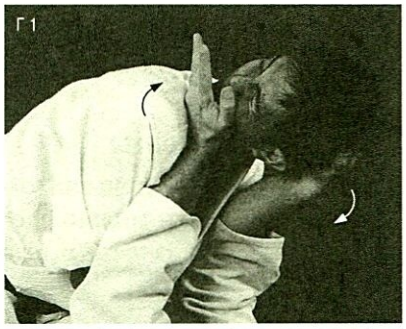


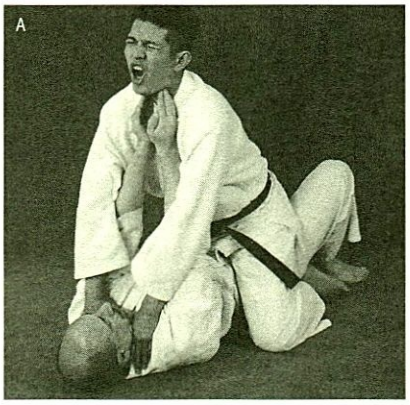
20. Удары со скручиванием шеи

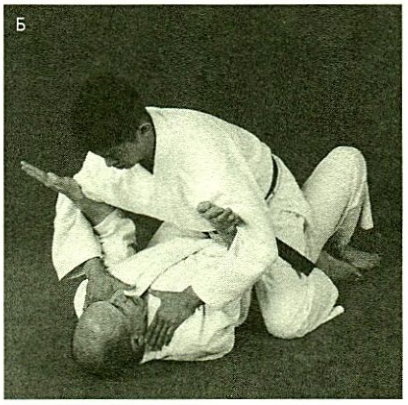
Противник сидит сверху и пытается выполнить удушение скрещенными руками. Нанесите двойной круговой удар кулаком по вискам (точка M-HN-9 или TW-23) или по ребрам (SP-21) противника (А). Поднимите руки вверх (Б). Нанесите двойной удар предплечьями в локтевые сгибы рук противника. Это действие поможет опустить голову противника вниз и ослабит удушающий прием (В). Затем захватите затылок противника правой рукой, левую ладонь положите на его подбородок. Зацепите своей ногой ногу атакующего, скручивая его голову (Г) и заставив его перевернуться на спину (Д).

Важные моменты

Если противник правильно выполняет свою технику удушения, вы можете очень быстро потерять сознание. Именно поэтому контрдействия начинаются с ударов по чувствительным точкам. Эффект ударов усиливается за счет поражения точек с обеих сторон тела противника. Поскольку руки противника заняты, он скорее всего не сможет блокировать ваши удары. На тренировках проявляйте осторожность и работайте аккуратно, скручивая шею партнера. Возможно повреждение шейных позвонков, приводящее к инвалидности или смерти.

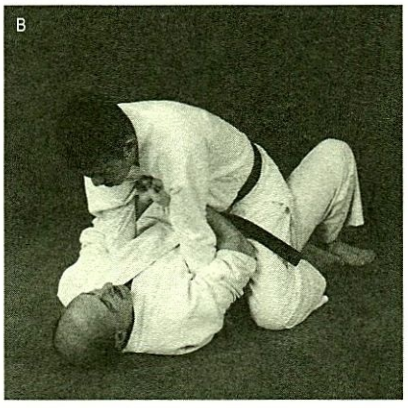


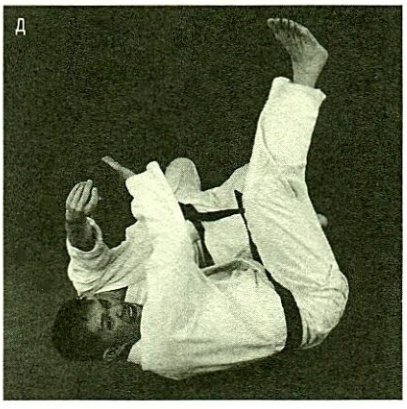




21. Клиновидный блок, разрыв захвата и бросок подъемом на мост

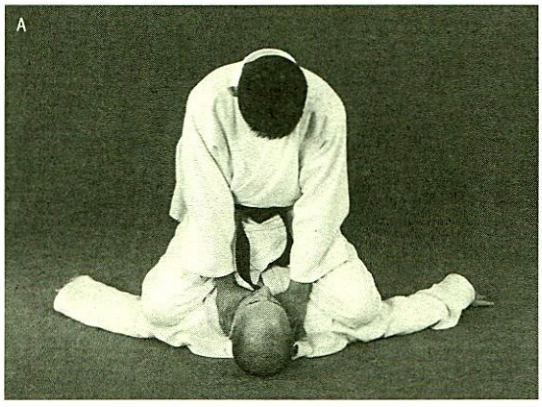
Противник сидит сверху и пытается выполнить удушение двумя руками. Нанесите двойной удар кончиками пальцев в горло (точки SP-9 или SP-10) (А). С силой разведите предплечья в стороны (Б). Обхватите руками руки противника, захватывая под мышки оба его запястья. Это предотвратит удушение. Одновременно зацепите ногами лодыжки противника (В). Потяните руки противника, поднимите тазобедренный сустав и перекатитесь на бок (Г), переворачивая противника вперед-влево (Д).

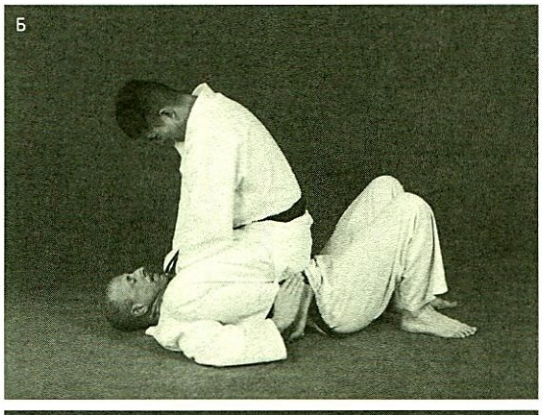


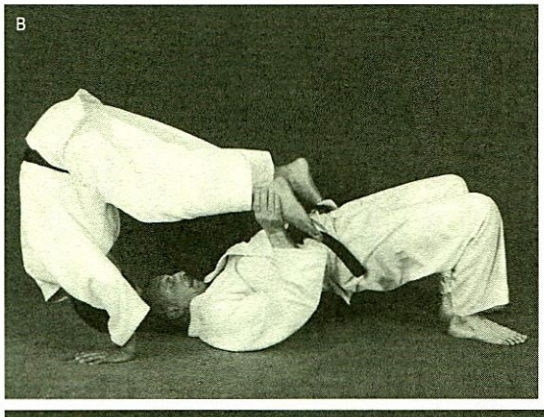


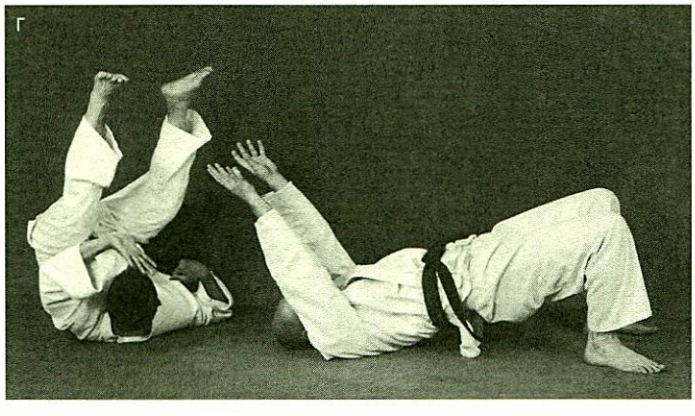
Важные моменты

Когда вы пытаетесь сбросить противника, поднимая ягодицы (это движение называют подъемом на мост), он будет стараться удержать равновесие, упираясь руками и ногами. Поэтому, чтобы сбросить с себя противника, нужно захватить его руку или ногу со стороны, соответствующей направлению броска. В данной технике вы захватываете обе ноги и обе руки противника. Следовательно, возможен бросок в любую сторону. Если противник сопротивляется броску, измените направление броска на противоположное. Если противник на стадии В упирается ладонями в пол, при броске возможно повреждение пальцев.









22. Бросок с захватом лодыжек и подъемом на мост

Противник сидит сверху и пытается выполнить удушение двумя руками (А). Захватите обе лодыжки противника (большие пальцы внутри, остальные — снаружи) (Б). Чтобы дотянуться до ног противника, возможно, сначала придется развести локти в стороны. Резко поднимите тазобедренный сустав, подбивая ноги противника и бросая его через голову (В). Противник упадет прямо или вперед — в сторону (Г). Возможен также бросок с боковым перекатом.

Важные моменты

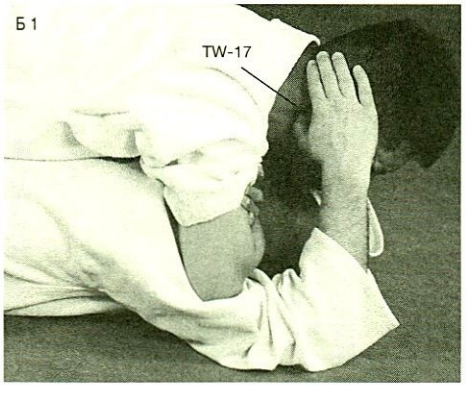
Обычно вывести противника из равновесия таким способом довольно легко, поскольку его ягодицы находятся на вашей груди, а ваш тазобедренный сустав может свободно подниматься. При броске резко поднимайтесь на мост, одновременно толкая ноги противника, чтобы он не успел поставить руки впереди или сместить центр тяжести назад. Неопытный противник при броске через голову скорее всего ударится об пол головой или плечом. Опытный противник для предотвращения травмы выполнит кувырок через плечо (Г).

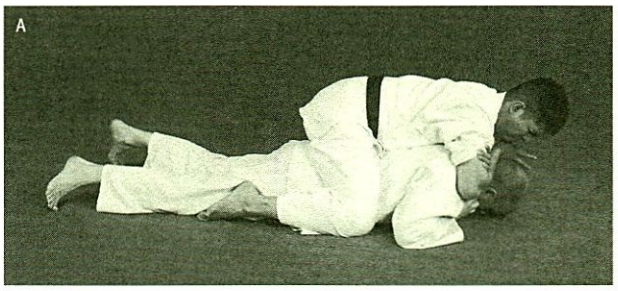
23. Удушение большими пальцами и бросок

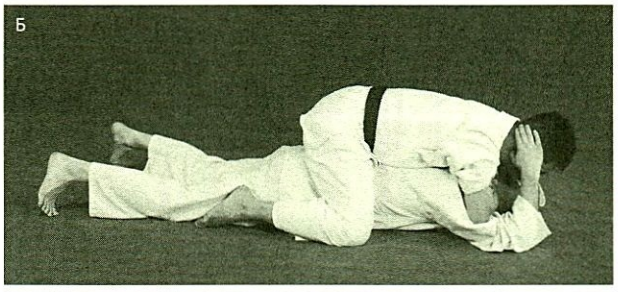
Вы лежите на животе. Противник сидит сверху на вашей спине и выполняет удушение обхватом шеи сзади (А). Опустите подбородок и поднимите плечи, ослабляя захват. Поднимите обе руки вверх-назад, захватите шею противника и нажмите большими пальцами обеих рук на его чувствительные точки (ST-9, ST-10, SI-17 или TW-17) (Б). Затем потяните атакующего вперед — в сторону и сбросьте его с себя (В). Поднимитесь на колени, затем поставьте колено на шею противника и выполните удержание с удушающим воздействием коленом (Д).

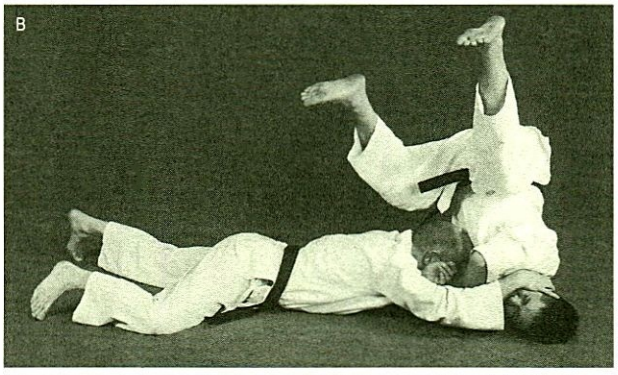
Важные моменты

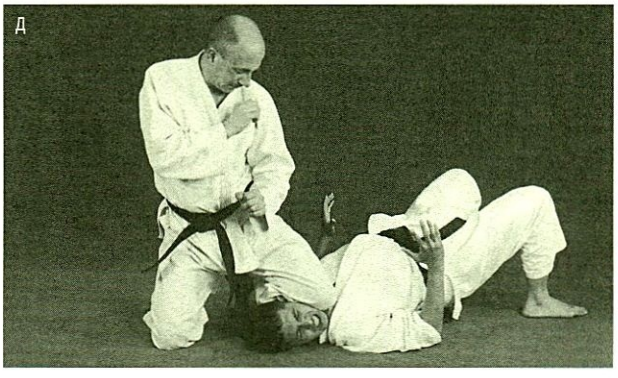
Это одно из наихудших положений, в котором можно оказаться. Тем не менее надежда потеряна не окончательно. Если вам удастся поразить чувствительные точки тела противника, вы сможете освободиться от удушения или вывести противника из равновесия и затем освободиться. Рассчитывайте только на одну попытку — потом противник будет очень внимателен. Подъем на колени облегчает бросок, но обычно подняться достаточно сложно. Можно также попробовать укусить противника за руку или повредить его барабанные перепонки, ударив обеими ладонями по ушам.

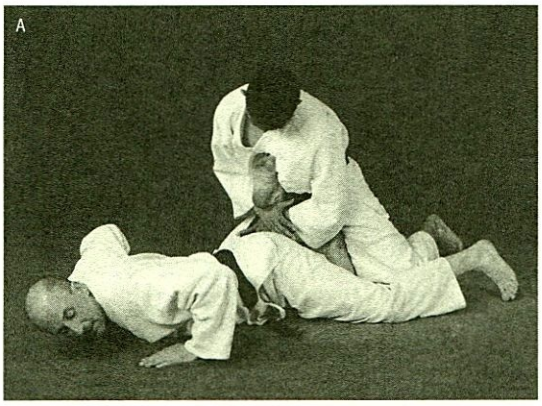


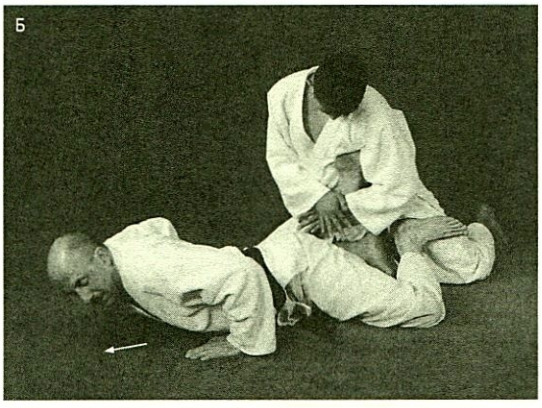


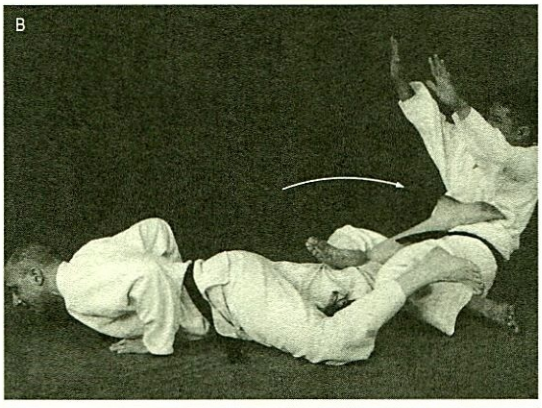










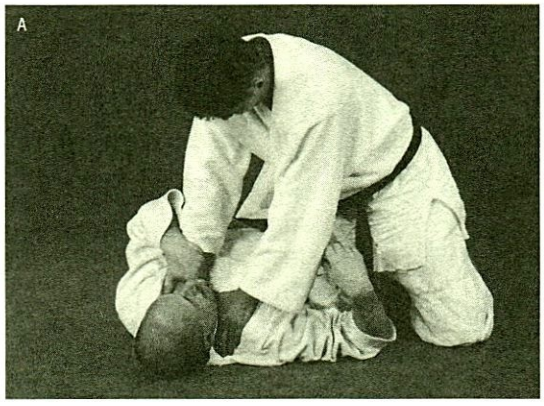


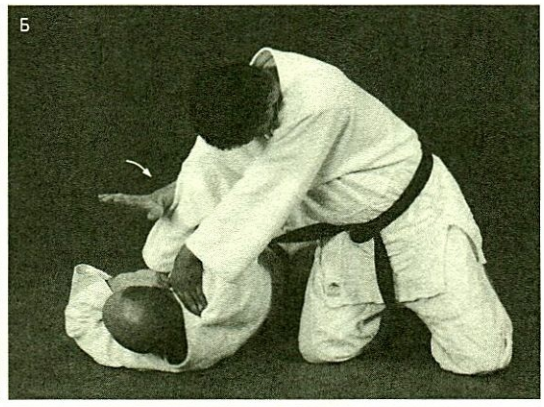
24. Толчок ногами и боковой перекат

Противник выполняет замок согнутой ноги (А). Попробуйте с силой разогнуть ногу, пока он не зафиксировал замок. Если нога полностью согнута, упритесь руками в пол на уровне плеч и подвиньтесь вперед, ослабляя захват. Упритесь левой ногой в бедро противника (Б). Согните правую ногу и положите ее подъем на тазобедренный сустав противника. С силой разогните обе ноги, отталкивая противника назад (В). Затем, перекатившись вбок, нанесите удар пяткой прямой ноги сверху вниз в его пах или быстро поднимитесь на ноги.

Важные моменты

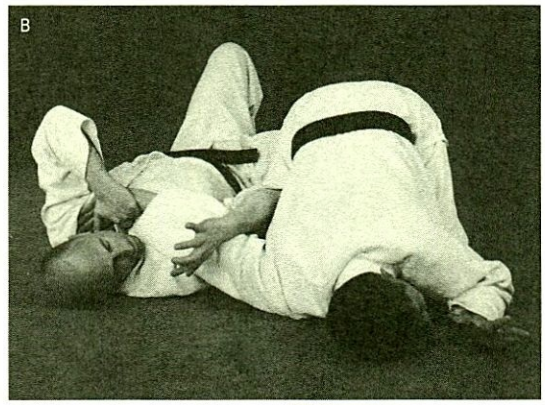
Для любого замка согнутой ноги принципиально важно, чтобы подъем захваченной ноги был полностью выпрямлен. Многие, в том числе и специалисты по боевым искусствам, об этом не знают и стараются контролировать лодыжку или голень, а не подъем ноги. Эта ошибка создает основу для рассматриваемых контрприемов. Если вам удастся согнуть ногу в голеностопном суставе, поворачивая пальцы ноги наружу, то скорее всего сила ног окажется достаточной для освобождения от захвата. Боковой перекат поможет вывести противника из равновесия.

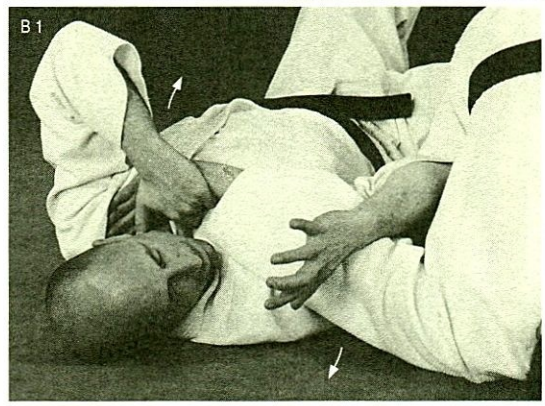


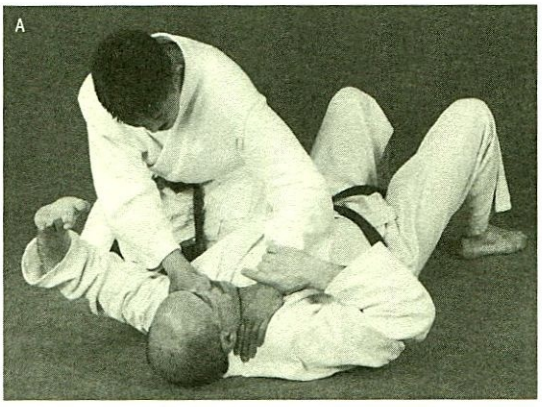


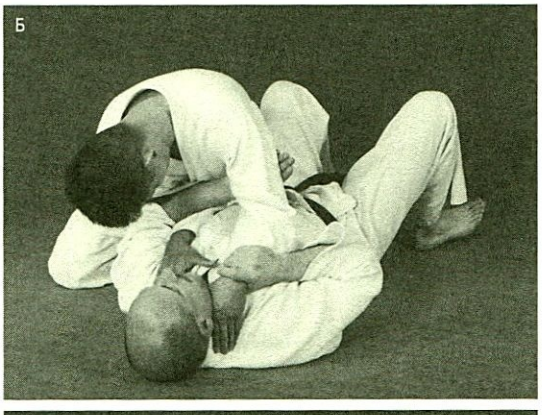
25. Замок прямой руки с обхватом запястья снизу

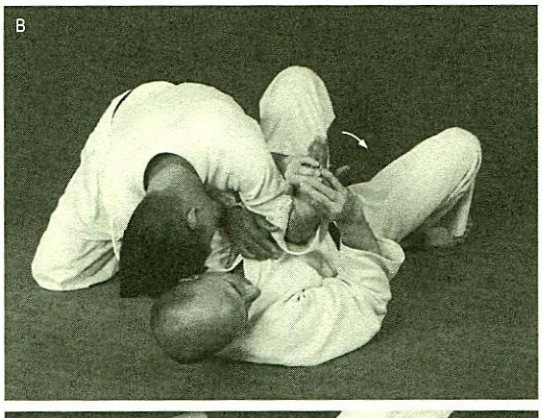
Противник сидит на коленях сбоку и выполняет удушение захватом шеи двумя прямыми руками (А). Защищаясь, захватите левой рукой правое запястье противника, перекатившись влево, подведите правое запястье под его правый локоть с воздействием на точку TW-11 (Б). Затем перекатитесь в обратном направлении (вправо), зафиксируйте замок руки, удерживая противника лицом вниз (В). Если противник на стадии Б сгибает руку, аналогичное движение создаст замок плеча. Нажимая на согнутый локоть противника, используйте дополнительный замок пальцев, прижимая их к своей груди (В2).

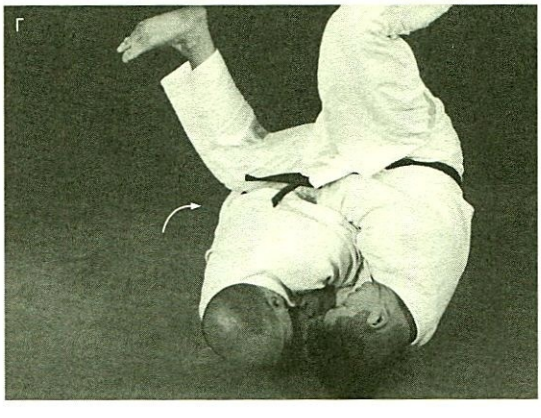


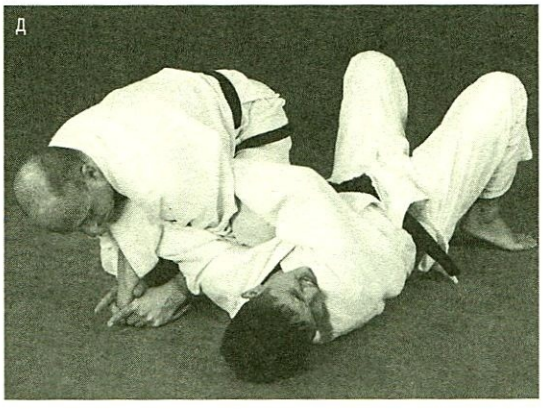






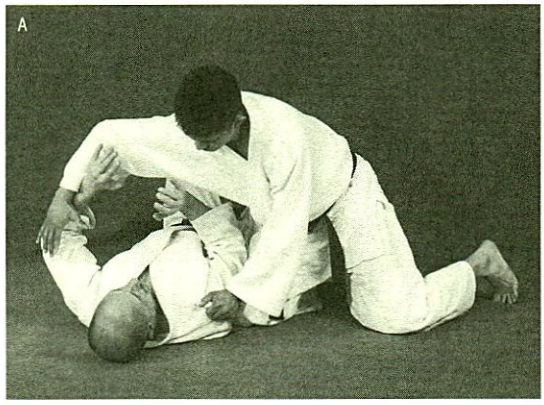


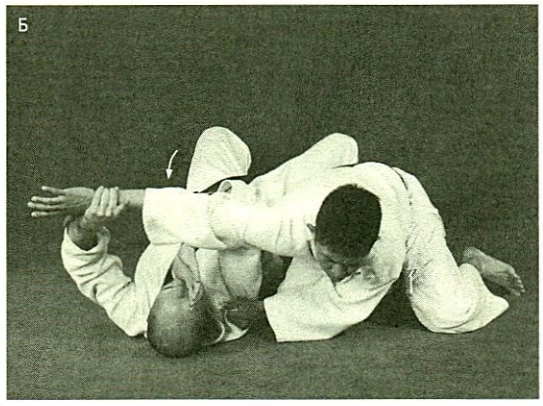




26. Замок плеча руками и коленом

Противник сидит на коленях сбоку и выполняет удушение захватом шеи двумя согнутыми руками. Защищаясь, захватите левое запястье противника правой рукой, поднимите левую руку (А) и нанесите удар запястьем левой руки в его локтевой сгиб. Это воздействие заставит противника опустить голову вниз, согнуть руки и ослабить удушение. Затем проведите левую руку под левую руку противника, одновременно зажимая под мышкой его правое запястье (Б). Захватив левую кисть противника обеими руками, согните ее вперед, фиксируя замок запястья. Скручивая руку противника, вытягивайте ее вправо от себя, фиксируя замок плеча (В). После этого перекатитесь вправо, перебрасывая противника через себя (Г). Сохраняя захват, перейдите к удержанию (Д). Правое запястье противника остается зажатым у вас под мышкой.

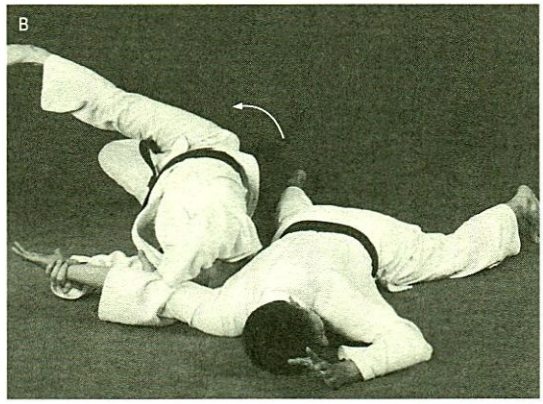

А

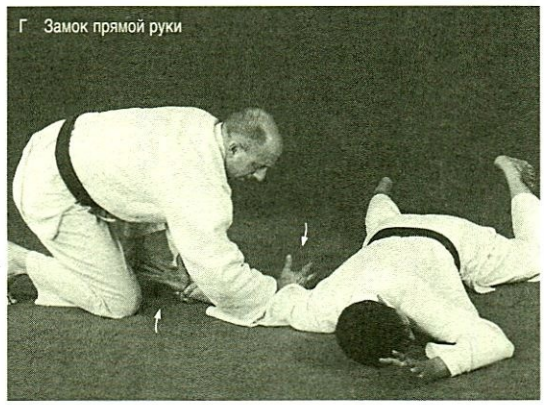

Б

27. Замок руки перебросом противника через себя

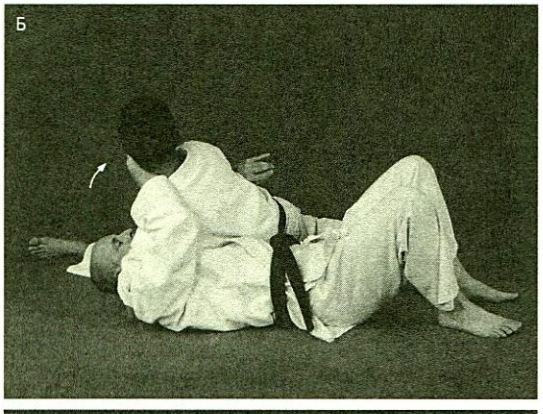
Противник стоит на коленях сбоку, он наклонился вперед и собирается захватить вашу шею или нанести удар (А). Сбейте в сторону правую руку атакующего и захватите его разноименное запястье левой рукой. Поднимите правый локоть противника вверх, нажмите на него с внешней стороны (Б), затем поднимите локоть над головой, подтягивая запястье противника к себе. Одновременно поднимите тазобедренный сустав (поднимитесь на мост) и перекатитесь влево (В). Замок локтя заставит противника упасть на живот. Удерживайте противника, нажимая запястьем правой руки на точку TW-11 у основания трицепса и фиксируя замок локтя за счет прижимания запястья левой рукой (Г).

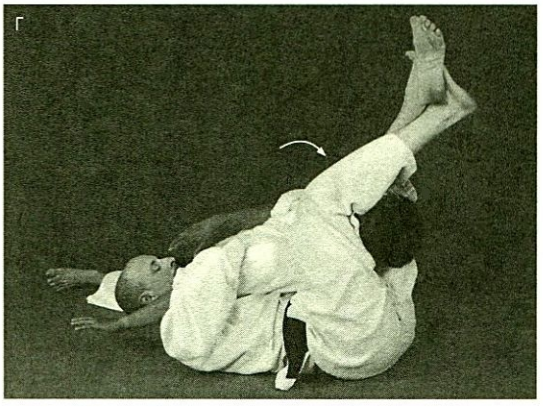
Если противник согнет руку, перейдите на замок с заведением руки за спину (Д): зафиксируйте замок плеча, поднимая запястье противника к его голове и двигая локоть к позвоночнику. Это удержание более подробно рассматривается в разделе «Фиксирующие удержания».


В


Г Замок прямой руки

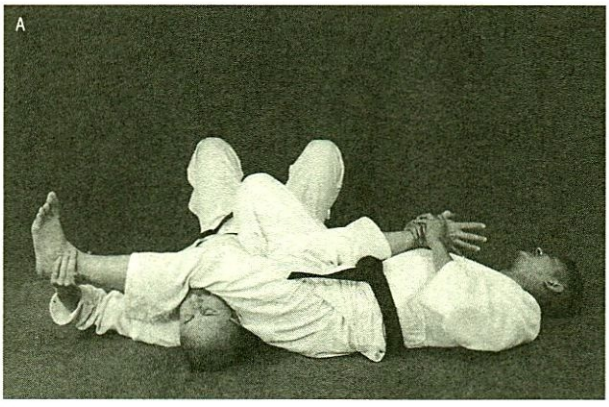
Д Если противник согнул руку, перейдите к замку с заведением руки за спину

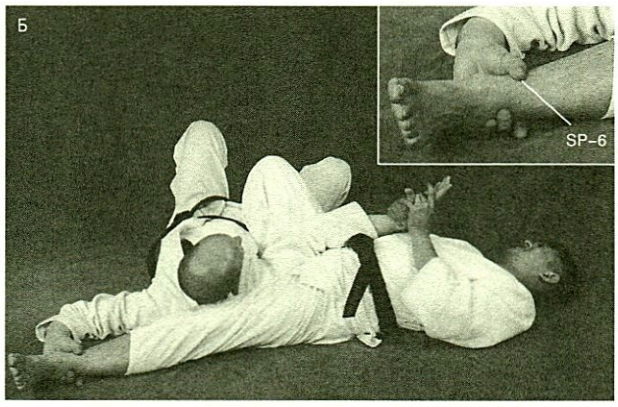




28. Удушение ногами-ножницами

Противник находится сбоку и выполняет удержание корпусом (см. раздел «Фиксирующие удержания»), левой рукой он обхватил вашу шею, а правой захватил руку (А). Используя свободную руку, оттолкните голову или подбородок противника назад. При необходимости нажмите пальцами на глаза или на чувствительные точки его лица (ST-2, ST-3, ST-4, GV-26) или нажмите ребром ладони снизу вверх на зону у основания носа (Б). Перекатившись назад на лопатки, поднимите правую ногу и положите ее на голову или шею противника (В). Сцепите лодыжки и сильно сожмите ноги, выполняя удушение (Г). Опуская голову противника к полу, зафиксируйте замок прямой руки, прижимая локоть противника к своей груди. Продолжайте сжимать ноги, усиливая удушение (Д).



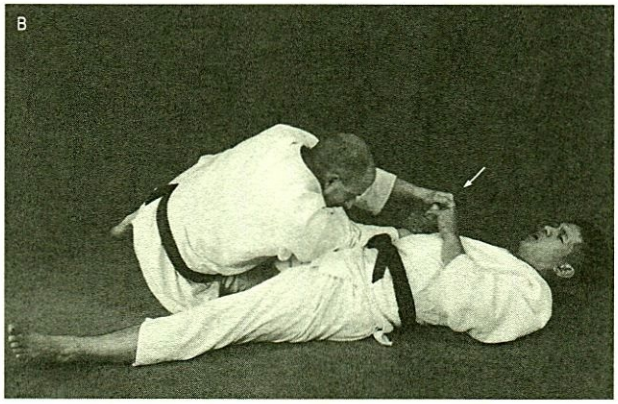


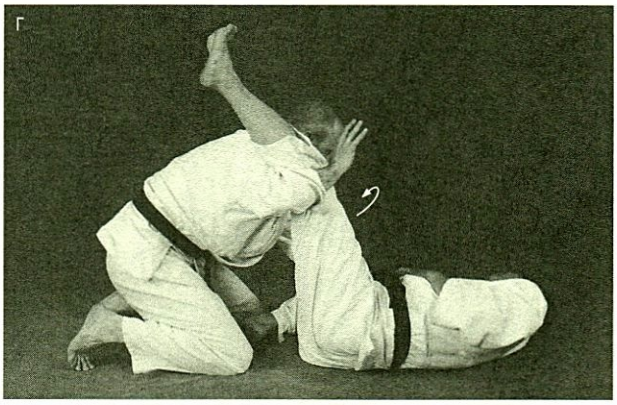
29. Освобождение с давлением на болевую точку ноги и ударом локтем в пах

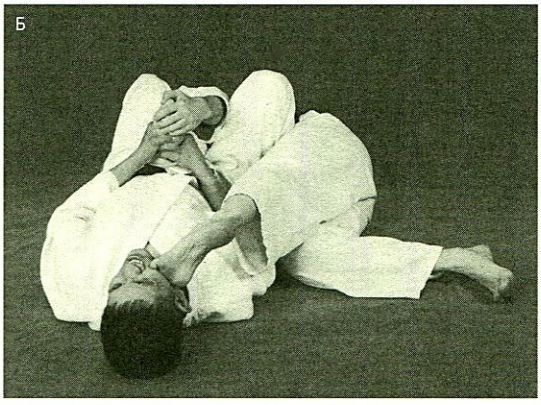
Противник выполняет замок прямой руки в положении лежа (см. раздел «Фиксирующие удержания»), прижимая вашу голову ногой. Освободите голову, захватывая лодыжку противника и нажимая большим пальцем на точку SP-6 (А). Можно также ущипнуть противника за бедро. Толкните ногу противника вверх, перекидывая ее через свою голову (Б). Перекатываясь в сторону противника, захватите свою правую руку левой рукой и с силой согните локоть, освобождаясь от замка. Направьте согнутый локоть в пах противника (В), затем подтяните локоть к себе, освобождаясь от захвата, обхватите левое колено противника правой рукой и переверните его на живот (Г). Удерживайте противника, прижимая внутренней стороной бедра его согнутую ногу (Д).

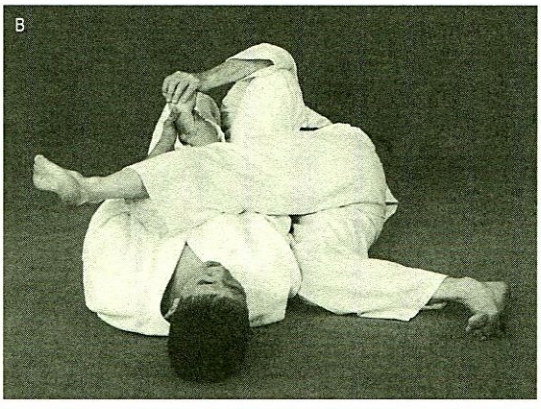
Важные моменты

Контрдействия надо начинать как можно раньше, до того как противник зафиксирует замок и сломает вам руку. Для ослабления захвата можно использовать давление на чувствительные точки, щипки и укусы. Поворот локтя поможет освободиться от замка.







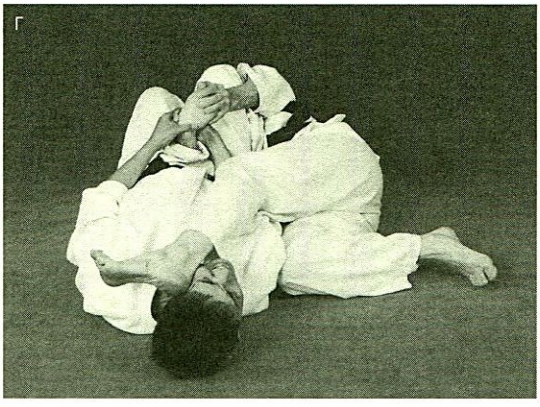


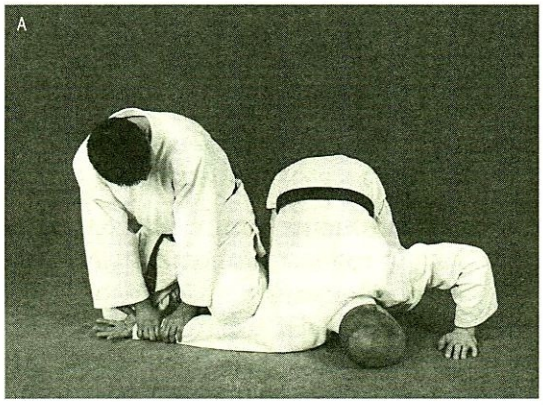
30. Круговые удары снаружи внутрь и изнутри наружу

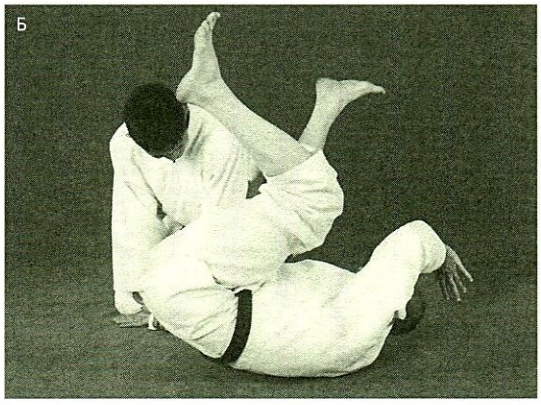
Противник выполняет замок прямой руки в положении лежа (А). Перекатитесь на правый бок, смещая свой тазобедренный сустав к правому боку противника, захватите свою правую руку левой рукой и с силой согните локоть, не давая атакующему взять его в замок или сломать. Одновременно нанесите удар по дуге снаружи внутрь левой ногой в висок или челюсть противника. Удар наносится основанием пальцев или носком обуви (Б). Маховым движением проведите свою ногу дальше головы противника (В), затем махом в обратную сторону нанесите круговой удар назад изнутри наружу пяткой по боковой стороне головы противника, стараясь попасть в висок (Г).

Важные моменты

Характерная особенность хапкидо — использование ударов ногами в любом положении, в том числе и в партере. Лишь немногие борцы знают о возможности таких контрдействий против замка прямой руки в положении лежа. Хорошие удары легко выведут противника из строя. Как минимум, вы освободитесь от замка или ослабите его, обеспечивая себе возможность ухода. Для хороших ударов очень важно правильное исходное положение тазобедренного сустава, поскольку здесь оно определяет дистанцию и, следовательно, силу удара. При необходимости различные серии ударов можно повторить несколько раз.

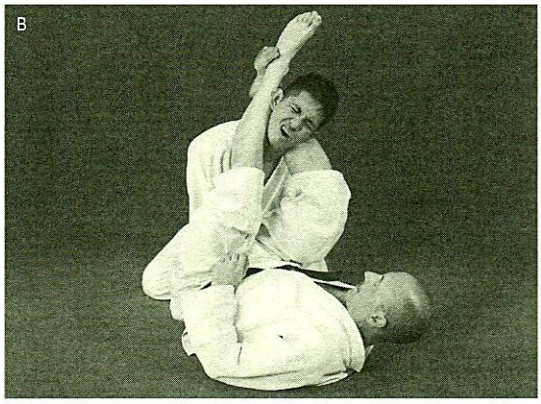


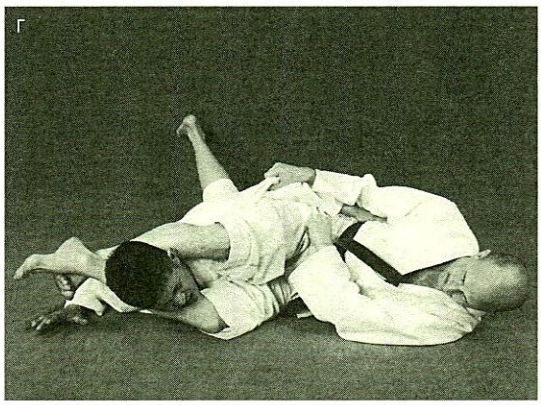


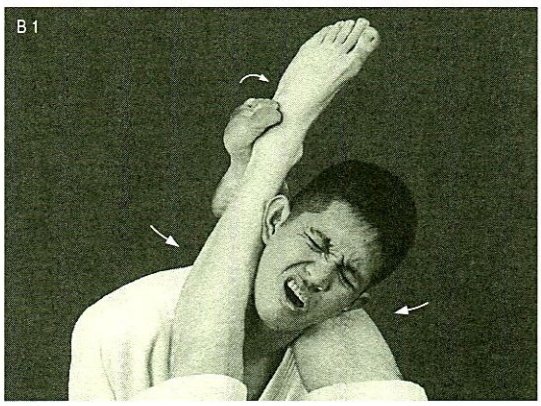


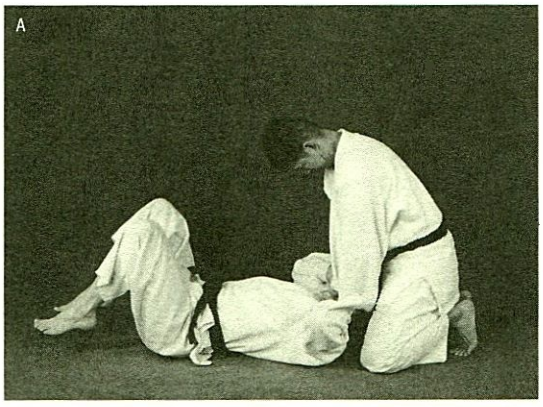
31. Перекат и удушение ногами-ножницами

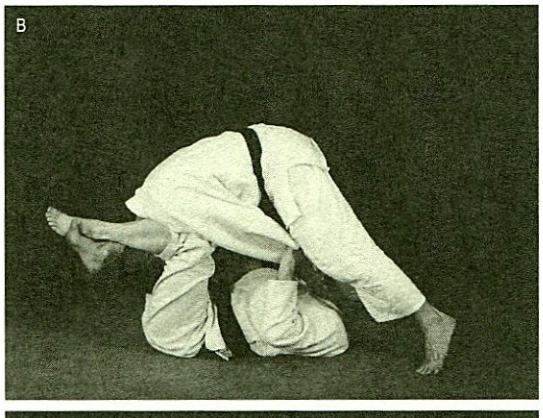
Противник выполняет замок прямой руки, прижимая руками ваше запястье и поставив колено на локоть (см. «Удержание с прижиманием прямой руки коленом» в разделе «Фиксирующие удержания»). Подтяните колени к животу, поднимая ягодицы вверх (А). Для ухода от замка сделайте кувырок вперед через правое плечо (Б). Перекатившись на спину, захватите ногами шею противника, сцепите лодыжки, полностью согните правую ногу, сожмите колени, выполняя удушение ногами (В). Затем выполните боковой перекат и положите противника на живот (Г). Это удушение производится воздействием жесткими краями голени на точки сонной артерии с обеих сторон шеи. При отработке соблюдайте осторожность — возможен разрыв шейных мышц.











32. Бросок и удушение ногами-ножницами

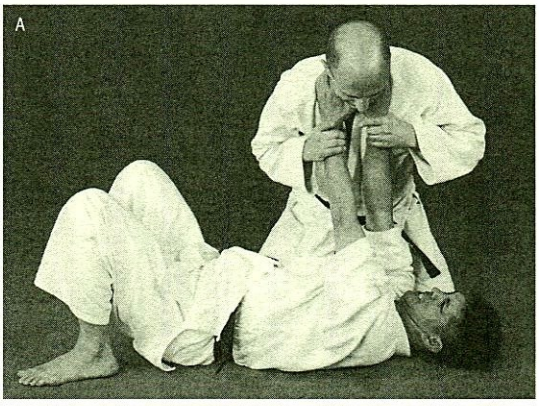
Противник стоит на коленях со стороны вашей головы, выполняя удушение двумя руками. Прижмите подбородок к груди, поднимите плечи и захватите оба запястья противника, ослабляя удушение (А). Перекатитесь на лопатки, поднимите обе ноги и маховым движением забросьте их за голову противника. Зажмите его шею между ногами, крепко сцепив лодыжки и сжимая ноги, как для проведения удушения (Б). Затем, сгибая ноги, бросьте противника через себя прямо или чуть вбок (Г). Возможен также бросок с выполнением бокового переката, который легче выполнить. Удушение здесь такое же, как в предыдущем техническом действии, но выполняется с противоположной стороны.

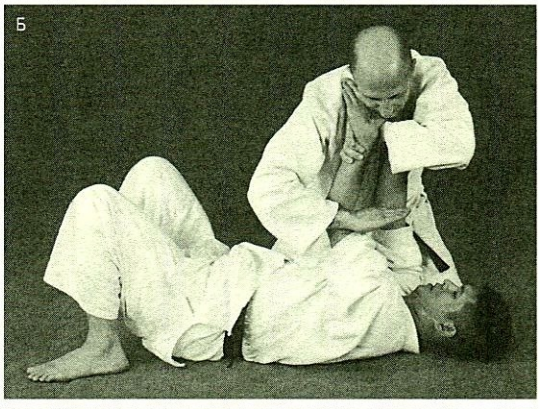
Защита из положения на коленях

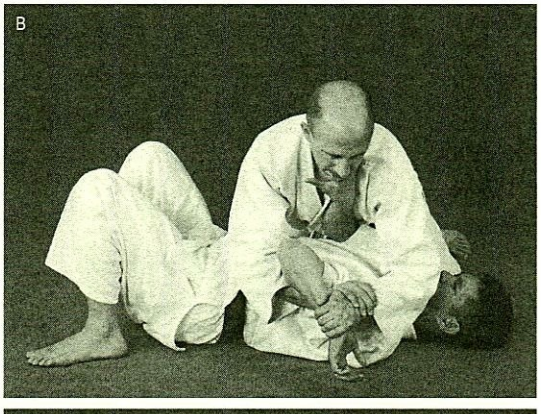
Рассматриваемая в этом разделе техника защиты из положения на коленях против лежащего противника используется в процессе борьбы в партере или сразу после выполнения вами броска. Важно понимать, что положение противника на спине еще не означает полной победы над ним. Опытный борец сможет нанести вам удар или провести удушение, даже когда вы сидите на нем верхом. В большинстве техник защиты надо заставить противника сдаться. Для этого используются замки суставов, а при необходимости и удары. В этом разделе рассматриваются 6 типичных для самозащиты технических приемов, используемых в хапкидо, которые встречаются также во многих других боевых искусствах. Эти приемы выполняются из разных положений, в которых вы можете оказаться в процессе борьбы в партере, в том числе из положения на коленях, между сцепленными ногами противника (положение контроля ногами со стороны противника) и сидя на противнике верхом.

1. Замок плеча со сгибанием руки вперед

Лежащий на спине противник применяет прием удушения обеими руками. Вы находитесь в положении на коленях сбоку от него. Прижмите подбородок к груди и тяните руки противника вниз, ослабляя его воздействие на шею (А). Захватите левой рукой левое запястье противника, нанесите правым запястьем удар в локтевой сгиб его левой руки (точка LU-5 или PC-3), потяните запястье и локоть атакующего в противоположных направлениях, сгибая его руку (Б). Затем лягте поперек туловища противника, захватывая свое левое запястье правой рукой (В), полностью согнув его руку, подтяните ее в направлении к его ребрам и зафиксируйте замок плеча. Поднимая локоть противника вверх и опуская его запястье вниз за счет сгибания обеих своих запястий, спровоцируйте боль в его плечевом суставе (Г). Правая рука противника прижата вашей грудью.

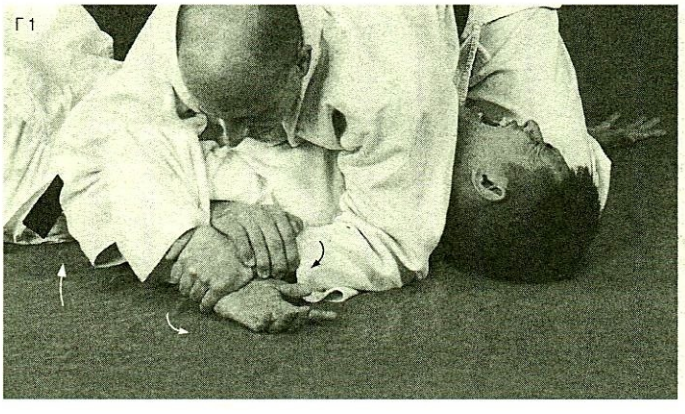


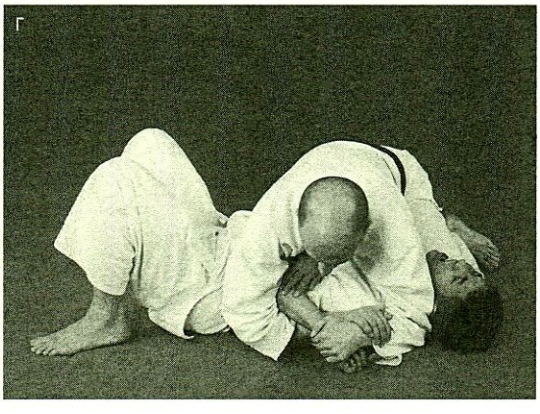


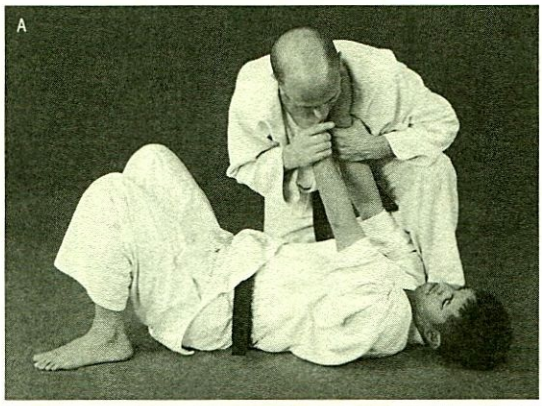


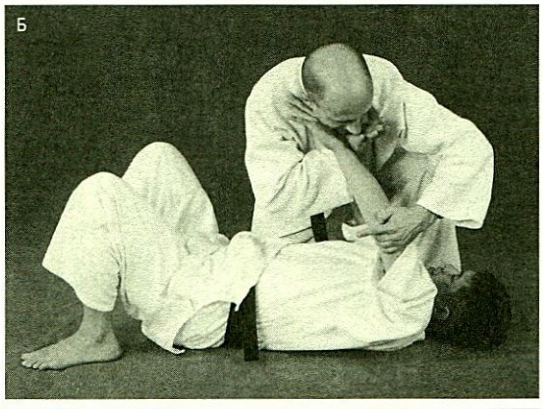
Важные моменты

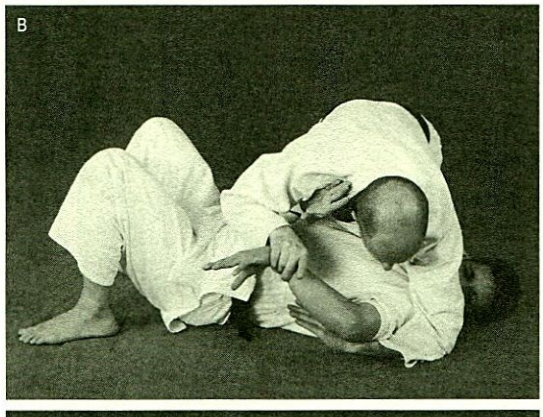
Локоть противника обязательно должен быть полностью согнут и крепко прижат к его ребрам. Иначе болевой прием будет менее эффективным, а может и вообще не получиться. Для замка плеча (Г) необходима координация трех движений: левой рукой тяните запястье противника внутрь-вниз; тяните свое левое запястье правой рукой; поднимайте вверх свой правый локоть. Сгибание запястий (активное движение) принципиально важно для эффективного замка.

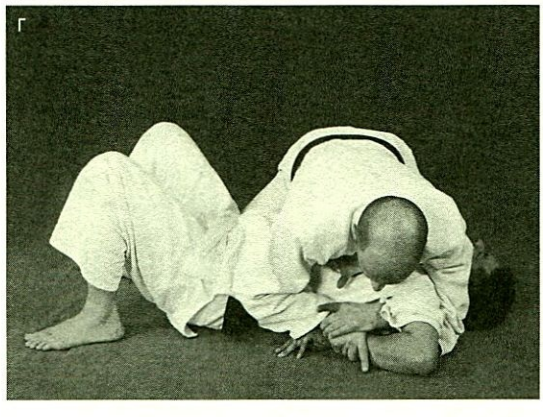


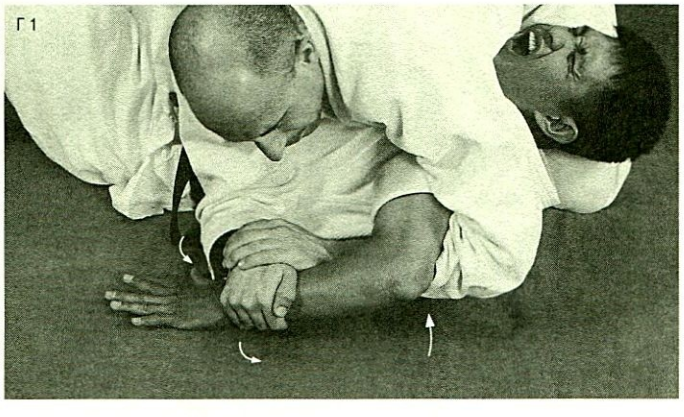












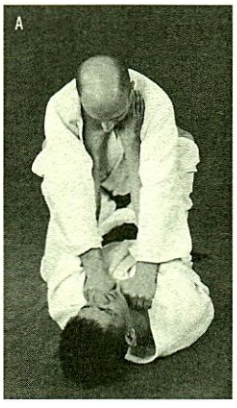
2. Замок плеча со сгибанием руки назад

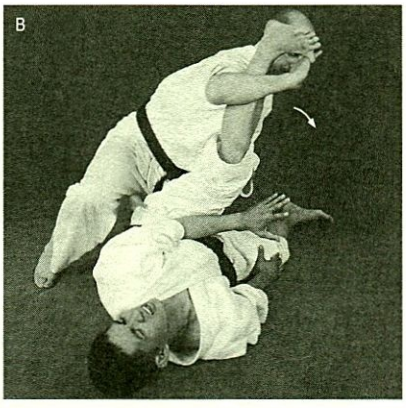
Лежащий на спине противник применяет прием удушения обеими руками. Вы находитесь в положении на одном (правом) колене. При необходимости поставьте левое колено на горло противника, чтобы освободиться от его захвата (эта возможность на рисунках не показана). Захватите левое запястье противника правой рукой, а его левый локоть — левой рукой с давлением на точку НТ-3 или РС-3. Потяните запястье и локоть противника в противоположных направлениях, сгибая руку противника (Б). Лягте поперек туловища противника. Скручивайте его согнутую руку вниз, захватывая свое правое запястье левой рукой (В). Зафиксируйте замок плеча, поднимая локоть противника вверх и опуская его запястье вниз за счет сгибания обоих своих запястий (Г). Правая рука противника зажата между вашим и его туловищем.

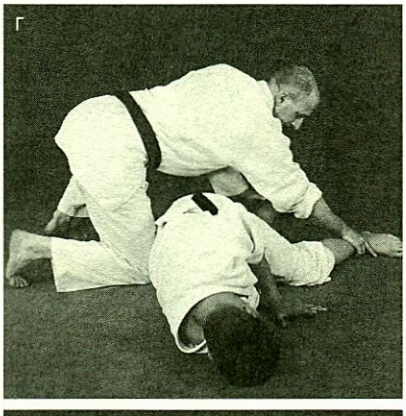
Важные моменты

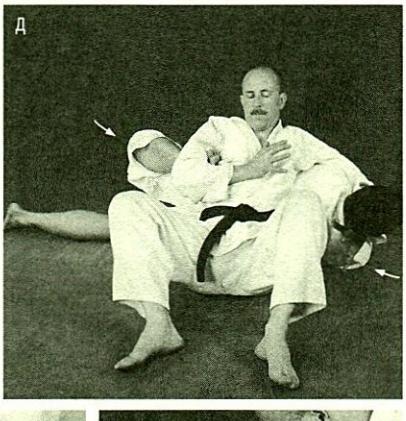
Этот замок похож на предыдущий, но здесь плечо противника скручивается в другом направлении. Для замка плеча (Г) необходима координация трех движений: правой рукой опускайте запястье противника внутрь-вниз; тяните свое правое запястье левой рукой; поднимайте вверх свой левый локоть. Сгибание запястий (активное движение) принципиально важно для эффективного замка.

«Рука-копье»



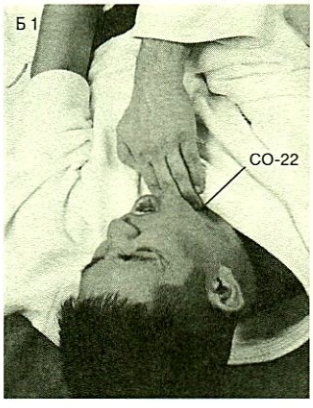


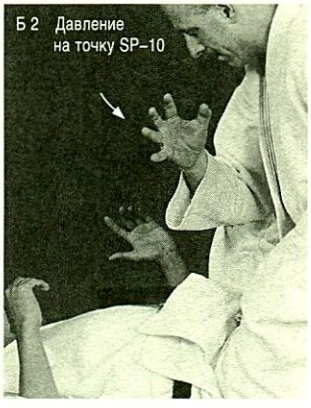


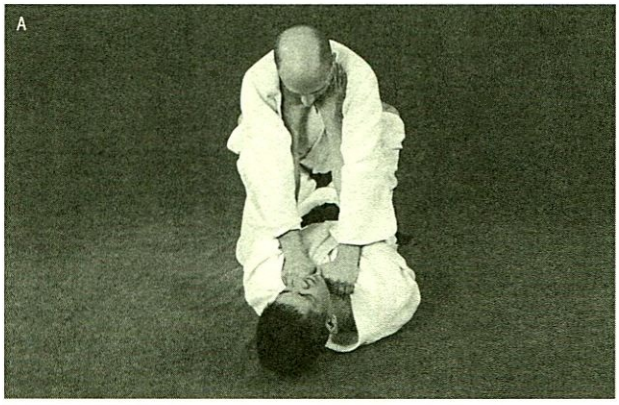


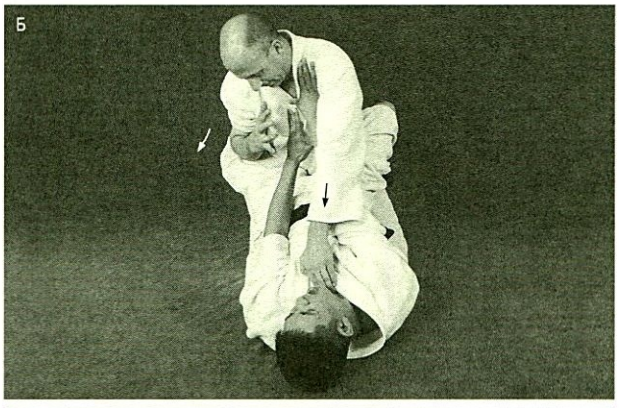
3. Давление на колено, замок голени и удушение спереди

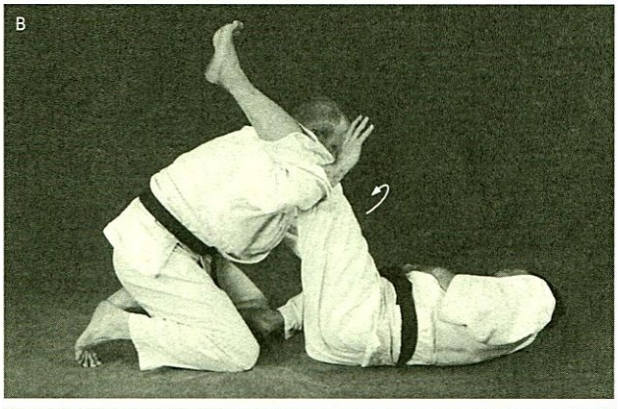
Противник в положении лежа на спине выполняет контроль снизу обхватом ногами вашего туловища и одновременно пытается провести удушающий прием обеими руками (А). Чтобы защититься, надавите кончиками выпрямленных пальцев левой руки на горло противника в точке CO-22. Одновременно отведите правый локоть наружу, нажимая на точку SP-10 чуть выше колена с внутренней стороны (Б). Давление пальцами ослабит удушающий захват противника, а давление локтем ослабит или разорвет захват туловища ногами. Как только это произойдет, обхватите его ногу на уровне колена правой рукой. Поднимите ногу противника вверх и переверните его на живот (В). Выполняя этот прием, быстро уберите голову, так как атакующий может попытаться применить замок с захватом шеи ногами (см. раздел «Удушения и замки головы»). Затем, захватив лодыжку противника (Г), потяните ее к себе, делая боковой перекат, чтобы оказаться в положении лежа на спине противника, и зажмите полностью выпрямленный подъем его ноги в своем локтевом сгибе. Нанесите левым локтем удар в позвоночник, обхватите левой рукой шею противника и зафиксируйте удушение, притягивая руки одну к другой. Удушение дополняется замком согнутой ноги противника и воздействием на позвоночник (Д).







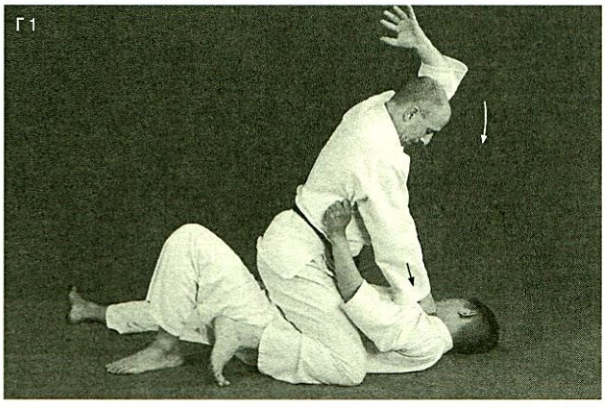


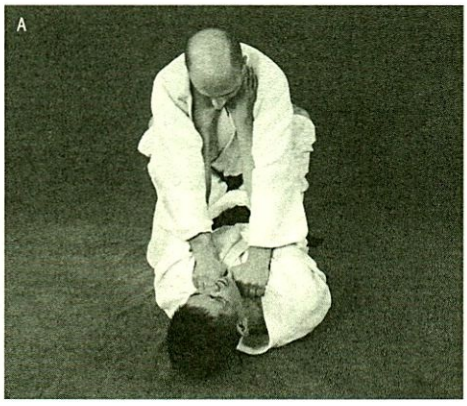


4. Давление на колено, замок ноги и удушение сзади

Движения А и Б аналогичны выполняемым в технике 3.

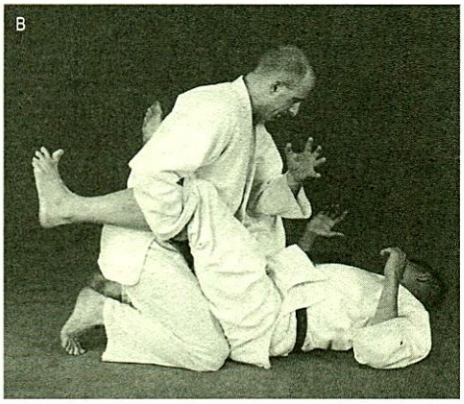
Противник лежит на спине (его ноги обхватывают вас на уровне пояса, лодыжки скрещены) и одновременно пытается применить прием удушения двумя руками (А). Надавите кончиками выпрямленных пальцев левой руки на горло противника в точке CO-22, одновременно отведите правый локоть наружу, нажимая на точку SP-10 чуть выше колена с внутренней стороны (Б). Как только противник ослабит захват ногами, обхватите его ногу на уровне колена правой рукой и положите его ногу поперек своего туловища (В). Левой рукой захватите подъем правой ноги противника. Переверните его на живот, опуская его колено к полу за счет сгибания левой ноги. Затем сядьте верхом на противника и выполните удушающее воздействие обхватом шеи сзади, прижав подъем согнутой ноги атакующего внутренней частью бедра (Д). Если противник на стадии В пытается остаться в положении на спине, сядьте сверху и выполните удушение с давлением суставами пальцев. Второй рукой нанесите добивающий удар локтем сверху вниз (Г1).

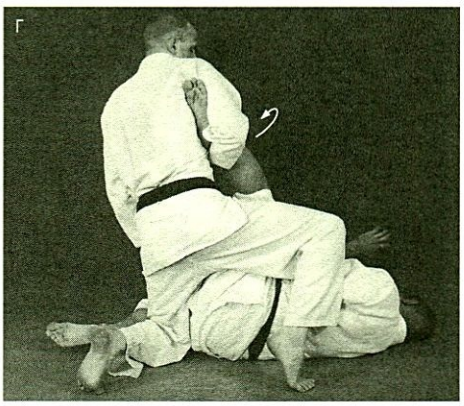


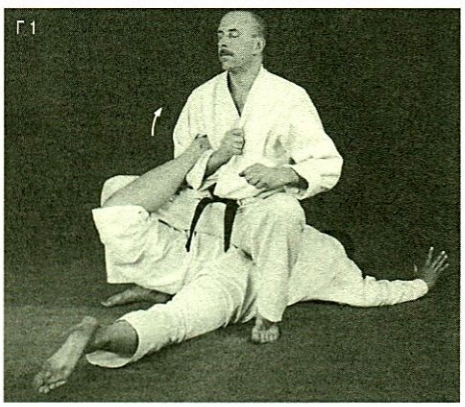


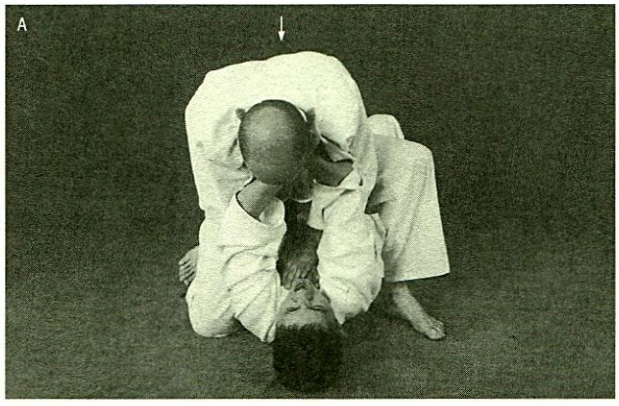
5. Давление на оба колена с переходом к замку согнутой ноги

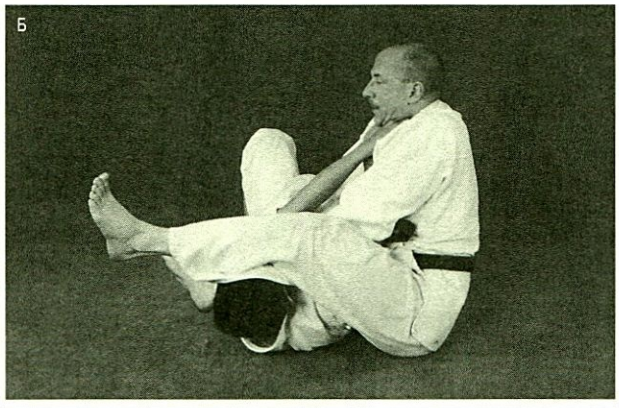
Противник в положении лежа на спине выполняет контроль снизу обхватом ногами туловища и одновременно пытается применить прием удушения двумя руками (А). Надавите кончиками выпрямленных пальцев левой руки на горло противника в точке СО-22; одновременно отведите правый локоть наружу, нажимая на точку SP-10, расположенную чуть выше левого колена с внутренней стороны (Б). Давление пальцами ослабит удушающий захват противника, а давление локтем ослабит или разорвет захват туловища ногами. Продолжая давление левым локтем на внутреннюю сторону левого колена противника, обхватите его правую ногу и заведите под свое левое плечо (В). Встав на одно колено и поднимая захваченную ногу, повернитесь влево, переворачивая противника на живот. Поднимая ногу противника вверх, зажмите ее под мышкой на уровне подъема (Г). Давите запястьем вверх на его ахиллово сухожилие. При этом подъем ноги должен быть полностью выпрямлен, иначе противник может оказать сопротивление. Затем перешагните через противника правой ногой и сядьте ему на поясницу (Д). Такой замок лодыжки очень эффективен при условии, что подъем ноги противника выпрямлен — в правильном положении сила противника уменьшается, а болевое воздействие на ахиллово сухожилие максимально.

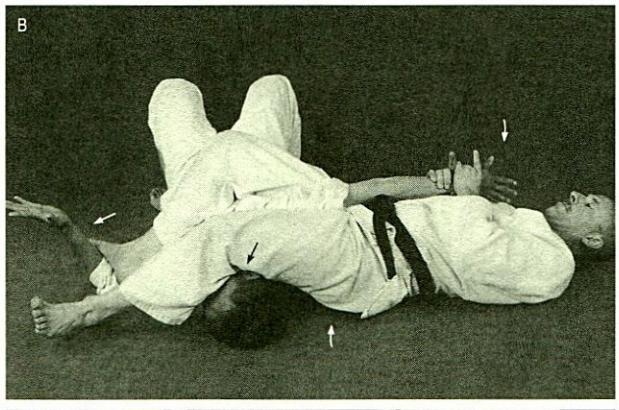






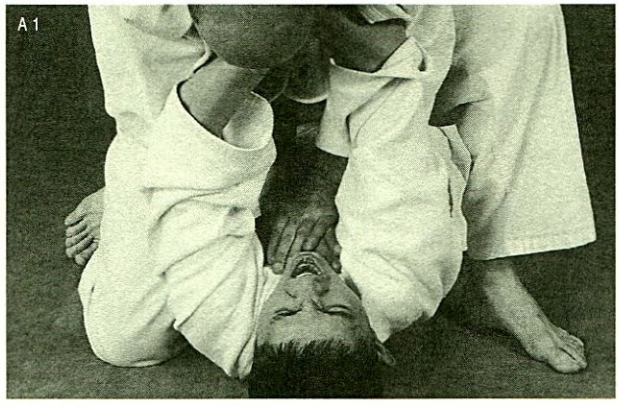






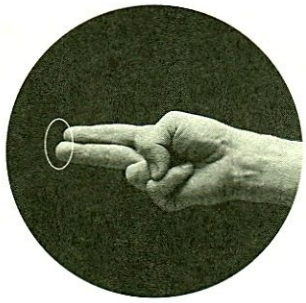
6. Давление на грудь и замок прямой руки

Вы сидите верхом на противнике, который лежит на спине и пытается применить прием удушения двумя руками. Поставьте обе ладони в центр груди противника и сместите на них вес своего тела. Это действие поможет ослабить захват противника за счет сдавливания его грудной клетки. Одновременно поднимите левое колено и поставьте левую ногу вперед (А). Опираясь на руки, поверните туловище на 90 градусов и перебросьте ногу через голову противника, захватив запястье противника. Потяните его руку к себе, одновременно отклоняясь назад (Б). Зафиксируйте замок локтя, вытягивая запястье противника на себя, нажимая на его локоть правым бедром и поднимая тазобедренный сустав. Для предотвращения контрдействий сильно давите левым бедром на голову противника вниз-вправо, прижимая ее к полу; блокируйте правой ногой его левую руку; поверните его захваченную руку большим пальцем вверх — это уменьшит силу бицепса (В). Цель этих действий — не дать противнику повернуться в вашу сторону и ослабить воздействие на локоть, а также не дать ему использовать левую руку, чтобы ослабить замок.

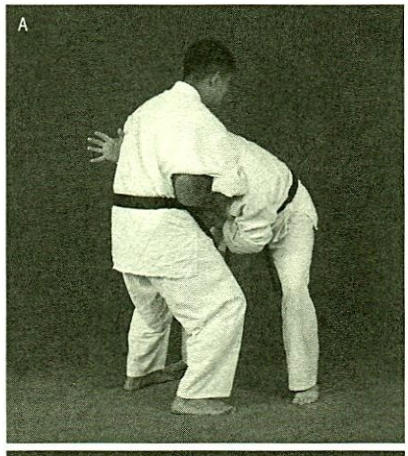


Защита с переходом в положение лежа

Выполнение такой защиты включает удары, броски и удержания с переходом из положения стоя в положение лежа. Цель перехода вниз может быть разной — уход от атаки, начало ухода или контрприема, усиление броска за счет веса падающего тела или же противостояние превосходящей силе и подвижности противника. Такие броски часто называют «жертвенными», но это неудачное название. «Жертвовать» — значит отказываться от чего-то или идти на большой риск для достижения цели. Такое название заставляет многих из тех, кто занимается боевыми искусствами, думать, что такая техника применяется только в самых безнадежных ситуациях. В действительности же знание таких приемов очень полезно. Они безопасны для исполнителя и, будучи максимально эффективными в благоприятных условиях, очень рискованны при несвоевременном применении. Существует множество приемов, выполняемых с переходом в нижнее положение. В этом разделе рассмотрено применение 29 из них в характерных ситуациях самозащиты. Есть и много других возможностей.

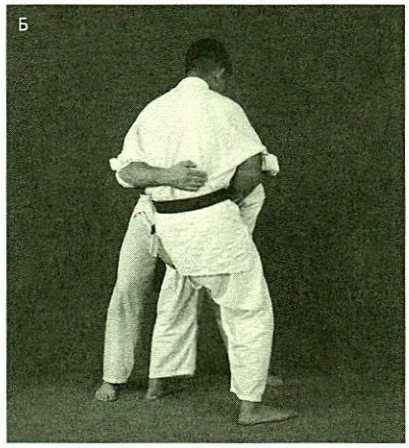


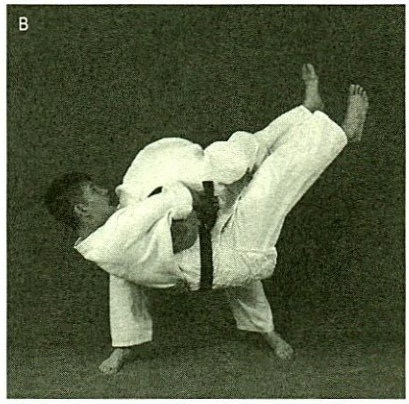
«Рука-копье» с двумя прямыми пальцами

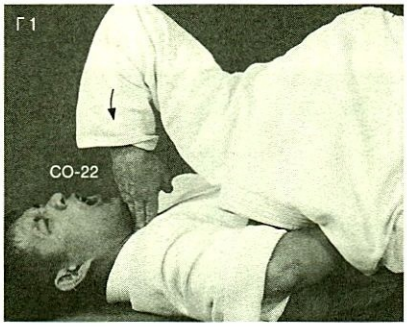


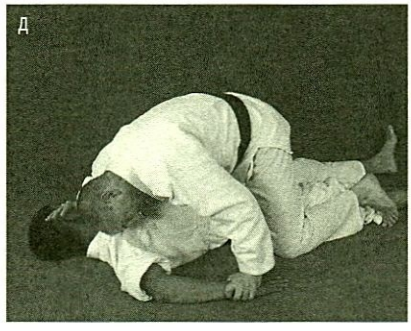
1. Бросок подхватом

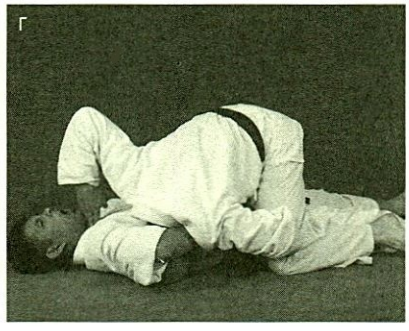
Этот бросок часто используется в борьбе на короткой дистанции или как контрприем против удушающего воздействия спереди обхватом шеи (А). Ослабьте захват противника, просунув правую руку между его локтем и подмышкой, одновременно левой рукой оттягивая его запястье вниз (А). Введя руку между ног противника, нанесите удар в его пах и захватите его бедро (Б). С шагом в сторону выведите противника из равновесия за счет подтягивания его тазобедренного сустава к своей груди. Поднимите противника от площади опоры и бросьте на спину (В). Все эти действия скорее всего заставят атакующего прекратить удушающее воздействие. Если их окажется недостаточно, сядьте верхом на его грудь, не давая ему двигаться, нажмите двумя пальцами на основание горла противника в точке СО-22 (Г), согните пальцы, чтобы не давить на трахею (так как это опасно для жизни). Возможно также давление на глаза противника или удар кулаком по ребрам. Продолжайте наносить удары, пока противник не прекратит удушение, освободив голову, прижмите левой рукой его правую руку к полу. Отведите в противоположную сторону подбородок противника, скручивая его шею, нажмите на его голову и перекройте поле зрения (Д). Держите голову низко, чтобы исключить возможность кругового удара левой рукой со стороны противника.

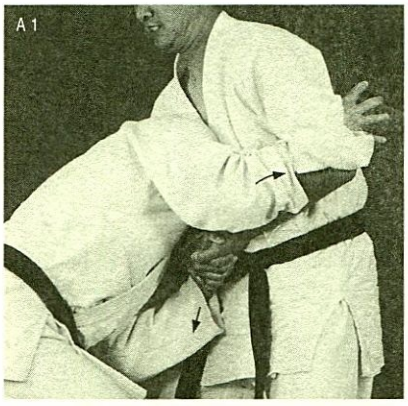


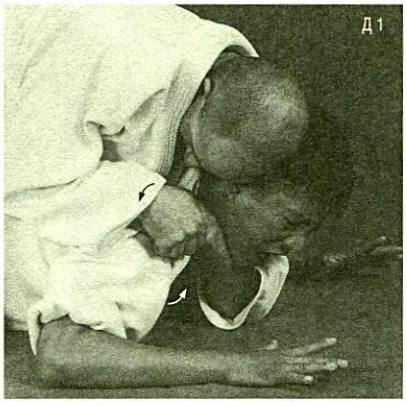


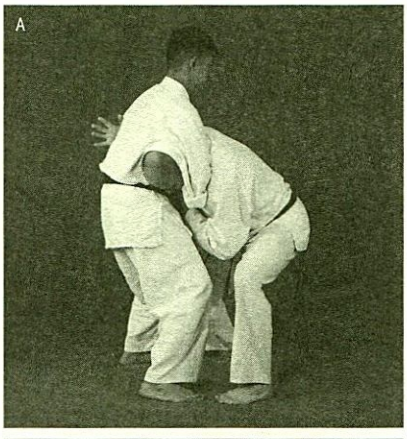


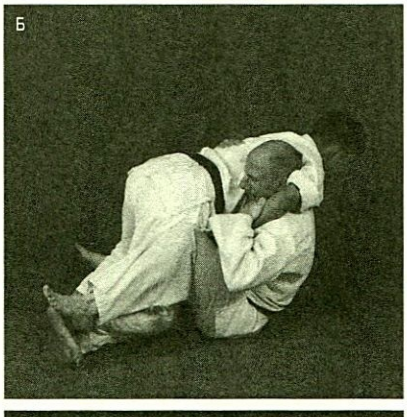












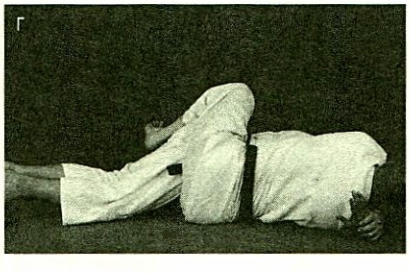
В Оттолкните противника, применяя замок плеча

2. Бросок с перекатом и замком плеча

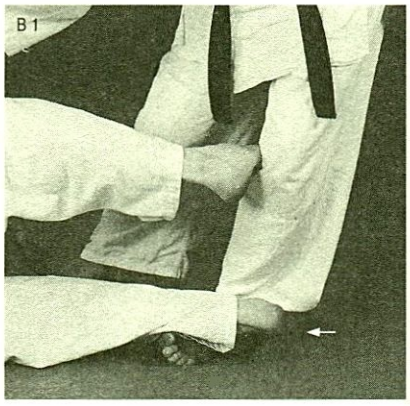
Противник выполняет удушение спереди обхватом шеи. Ослабьте захват противника, просунув правую руку между его локтем и подмышкой, одновременно левой рукой оттягивая его запястье вниз (А). Подойдя ближе к противнику, опуститесь на ягодицы, одновременно отклонитесь назад (Б). Обычно противник отпускает одну руку, чтобы не упасть на голову. Обхватите туловище противника ногами, перейдите на замок его плеча, толкая его тазобедренный сустав от себя, поднимая его туловище и отгибая свою голову назад (В). Единым непрерывным движением сместите тазобедренный сустав влево, уходя из-под противника (Г). Перекатом перейдите на него сверху и выполните удушающее воздействие сзади с обхватом шеи (Д).

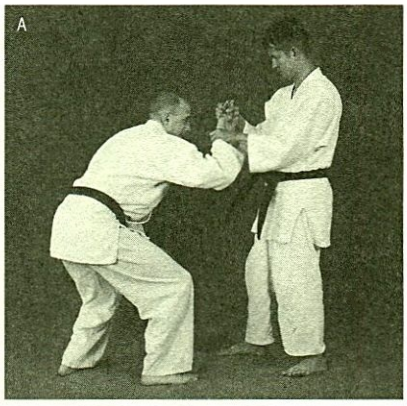
Важные моменты

Часто уход вниз — это единственный способ противостоять такому удушению. Он резко меняет распределение веса тела противника, и это создает возможность для контртехники, как показано в этом примере. Если противник сохраняет крепкий захват, а вы очень быстро переходите вниз, скорее всего он получит серьезную травму, ударившись головой об пол. В любом случае он как минимум ослабит свой захват.



Д Удушение сзади

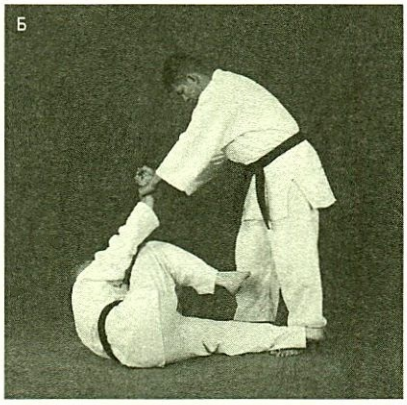


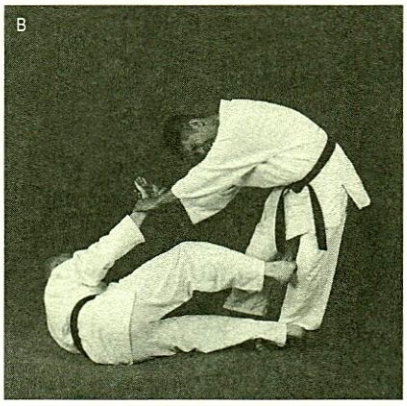


3. Бросок с зацепом ноги и давлением ребром стопы

Ребро стопы

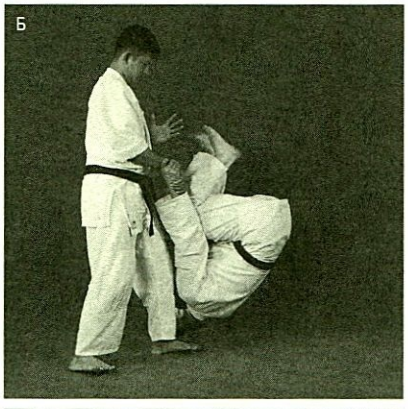
Противник захватил ваше запястье и кисть и выполняет замок запястья согнутой руки (А). Сделав шаг навстречу противнику, упадите на левый бок (Б). Это действие, использующее инерцию движения противника, позволит вам уменьшить давление на руку. Затем зацепите одноименную пятку противника подъемом левой ноги, нажмите ребром правой стопы на внутреннюю сторону его голени в точке SP-6 или LV-5 или на внутреннюю сторону колена в точке SP-9 (В). Колено противника согнется в сторону, а сильное болевое воздействие заставит его упасть на спину (Г). Во время его падения дерните руку к себе, освобождаясь от захвата.

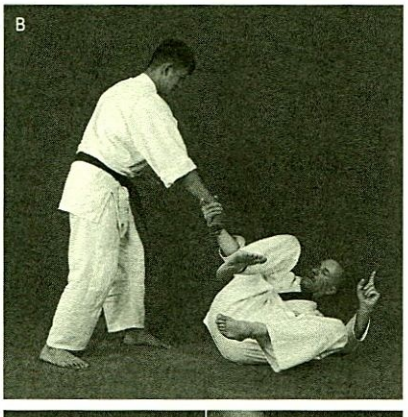




Важные моменты

Эта техника часто используется даже при полностью выполненном замке запястья согнутой руки. Переходя в нижнее положение, потяните руку противника к себе, это выведет его из равновесия и уменьшит силу болевого воздействия. При давлении на голень нужна точность. Если вы не попадете на нужную болевую точку, техника не сработает. Давить на внутреннюю сторону колена надежнее, поскольку оно более уязвимо в этом направлении. При падении противника на спину сделайте кувырок назад через плечо, удаляясь от противника и выходя в положение стоя.



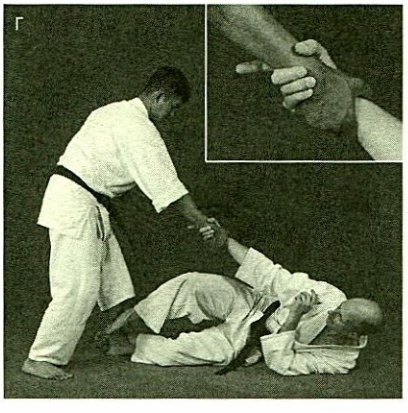


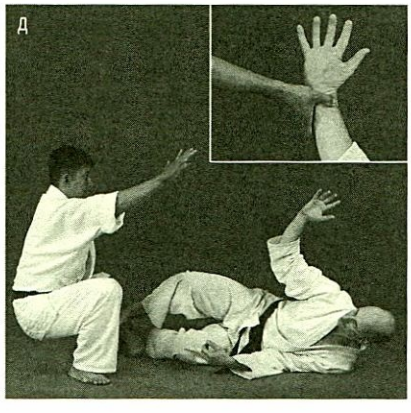
4. Кувырок вперед через плечо и бросок с зацепом ноги и давлением ребром стопы

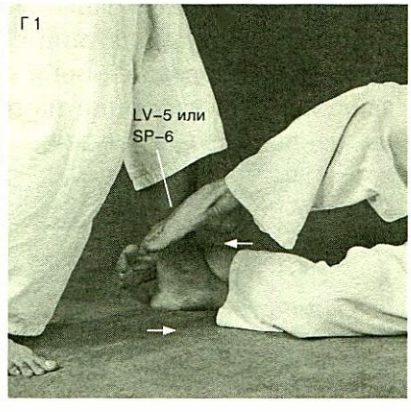
Противник выполняет замок локтя, нажимая ребром левой ладони и вытягивая ваше правое запястье (А). Выполните кувырок вперед через плечо. Это движение поворачивает руку, полностью снимая замок (Б). В конце кувырка, находясь на спине, захватите запястье противника и потяните его к себе. Это поможет вам развернуться ногами к противнику (В). Зацепите его левую пятку подъемом левой ноги и надавите ребром правой стопы на внутреннюю сторону его голени в точке SP-6 или LV-5 (Г). Когда противник начнет падать, отпустите его руку (Д).

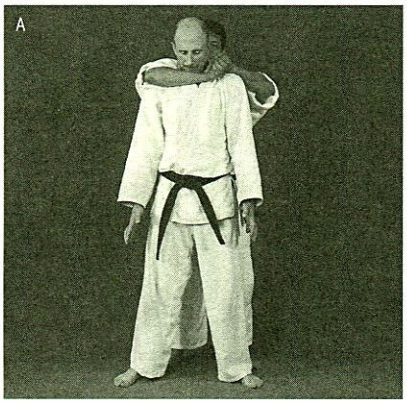
Важные моменты

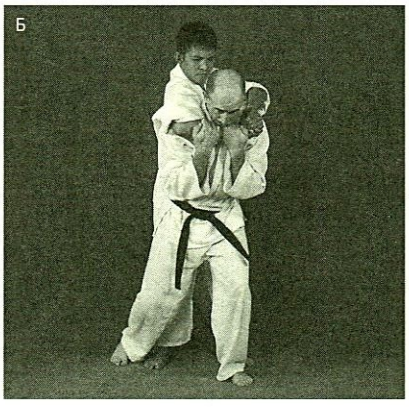
Эффективность перемещения внизу зависит от подтягивания запястья к себе. Если противник сохраняет захват, перехватить его руку несложно. Если он отпускает захват, продолжайте движение кувырка до выхода в положение стоя. При давлении на голень нужна точность. Если вы не попадете на точку, техника не сработает. В течение короткого времени сохраняйте захват руки противника, пока болевое воздействие не заставит его упасть. Потом быстро отпустите захват и дайте ему упасть на спину. При необходимости используйте базовую технику освобождения от захвата за запястье.

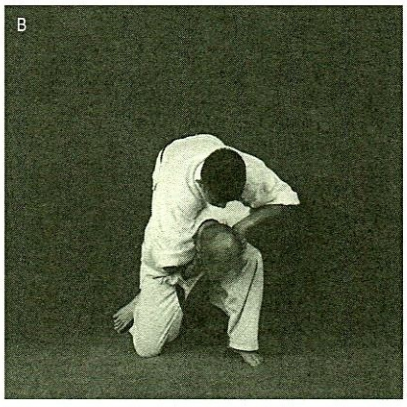






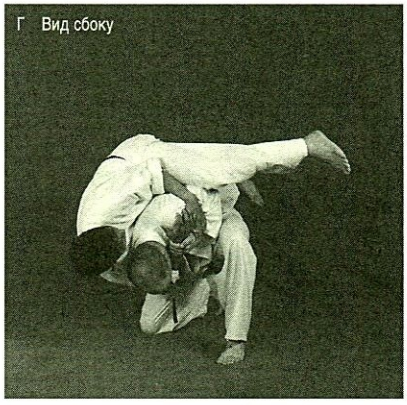


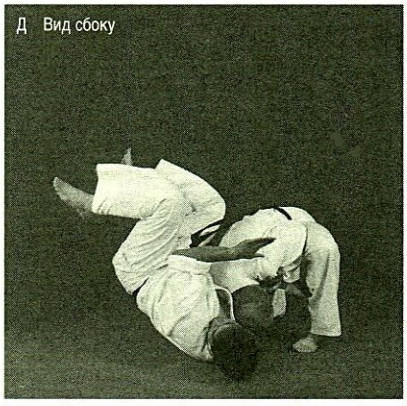




5. Бросок через плечо (противник — сзади)

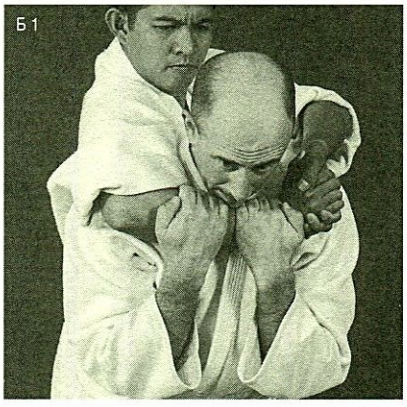
Противник выполняет удушающий прием обхватом шеи сзади (А). Опустите подбородок к груди, защищая горло. Чтобы уменьшить давление, вытягивайте руку противника вниз обеими руками и одновременно сделайте шаг правой ногой за его одноименную ногу (Б). Потяните руку противника вниз, быстро опускаясь на одно колено и перекрывая внутренней частью колена ногу противника (В), чтобы он не мог вас обойти и контратаковать. Затем сильно наклонитесь вперед, бросая противника через плечо (Г—Д).

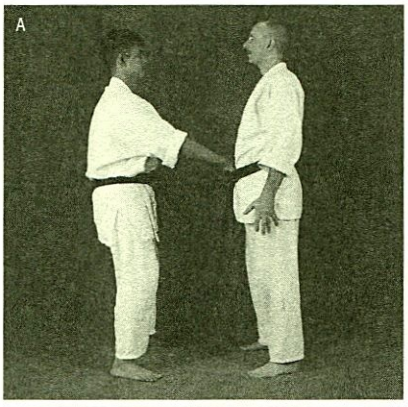


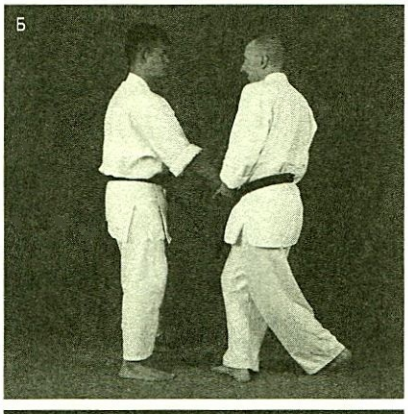


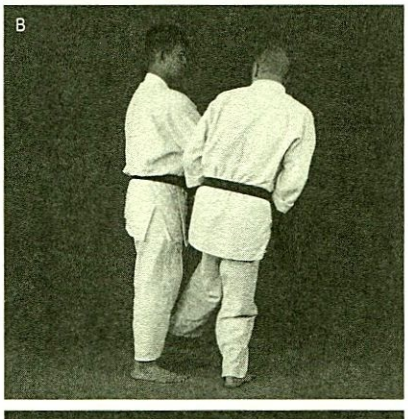
Важные моменты

Здесь возможны и броски стоя, но бросок с уходом вниз будет наиболее эффективным. Это позволит вам использовать вес своего тела. При движении вниз обязательно перекройте ногу противника, прижимая свой тазобедренный сустав к его голени. При броске вы должны находиться очень близко к противнику, иначе прием может не получиться из-за лишнего пространства между вашими телами. Наклоните голову к своей ноге (Д). Если противник силен и не дает вам наклониться вперед, измените направление броска, сместившись вправо.







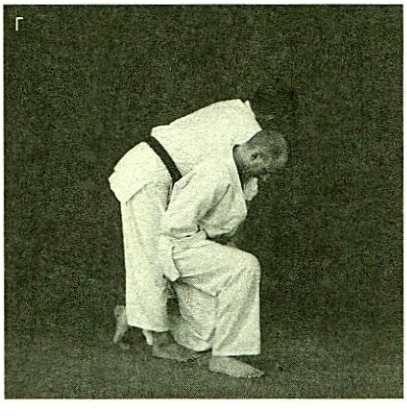


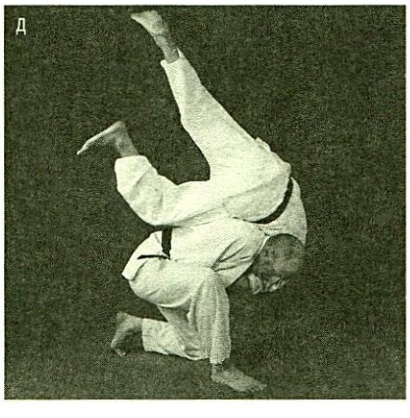
6. Бросок через плечо (противник — спереди)

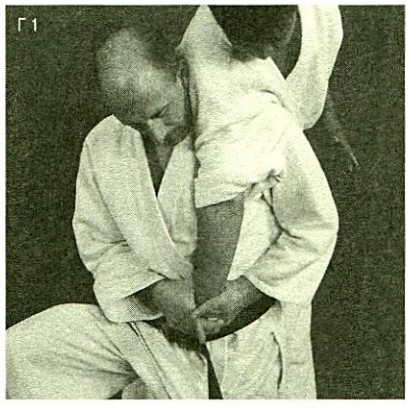
Противник схватил вас за пояс, его рука повернута ладонью вниз (А). Захватите его руку обеими руками, прижимая ее к себе. Сделайте перекрестный шаг вперед правой ногой (Б), затем перекрестный шаг к противнику левой ногой. Развернитесь на 180 градусов или выполните замок локтя, поднимая вверх локоть противника своим плечом (В). Опуститесь на колено, поставив левую ногу глубоко между ногами противника, поместите свое левое плечо под его правое и сохраняйте замок локтя, прижимая его к плечу или к груди (Г). Затем наклонитесь вперед и бросьте противника через плечо (Д).

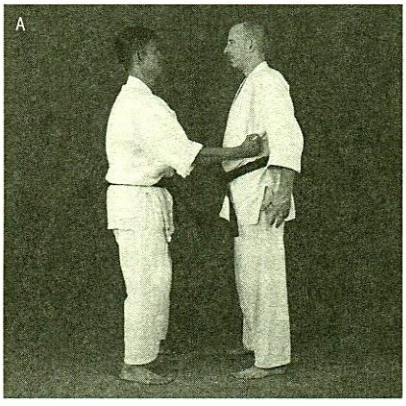
Важные моменты

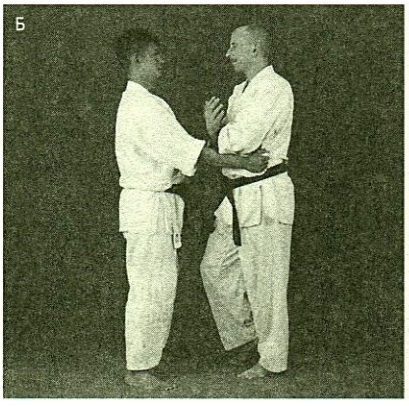
Захватывайте кисть, а не предплечье противника (Б). Тогда он не сможет выдернуть руку при вашем повороте. Удержав руку противника у пояса, вы облегчите себе скручивание его руки и разворот. Это особенно важно, если у вас недостаточно сильный захват. Замок локтя противника нужен для того, чтобы уменьшить возможность контрдействий (В). Выбирайте место упора плечом в зависимости от соотношения размеров своего и противника. Если противник намного крупнее, этот бросок может быть выполнен в положении стоя. В других случаях необходимо опускание на колено, чтобы можно было подвести плечо под руку противника. Это очень мощный и эффективный бросок, так как если противник не упадет, то может получить серьезную травму плеча и локтя.

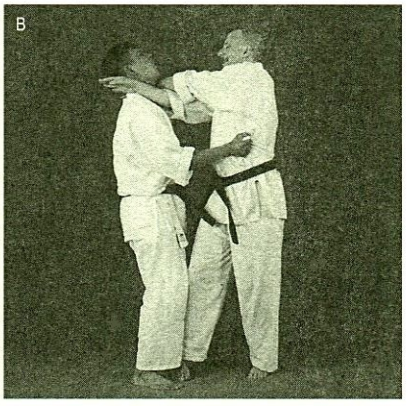






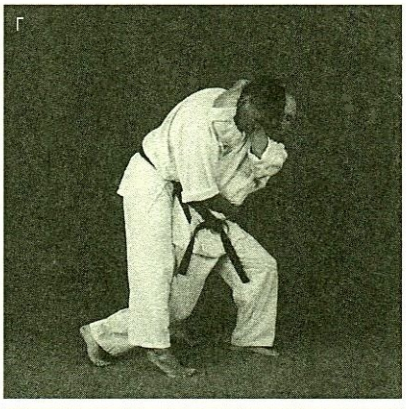


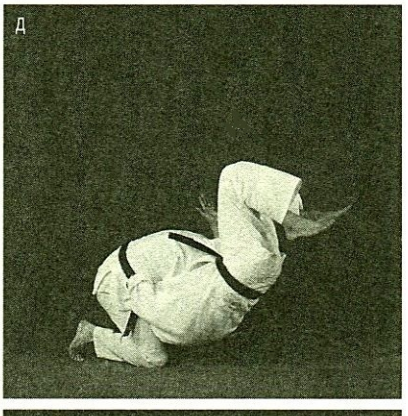


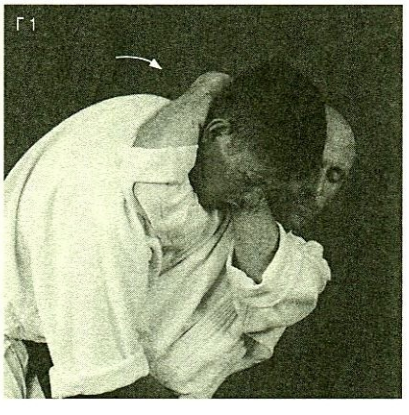


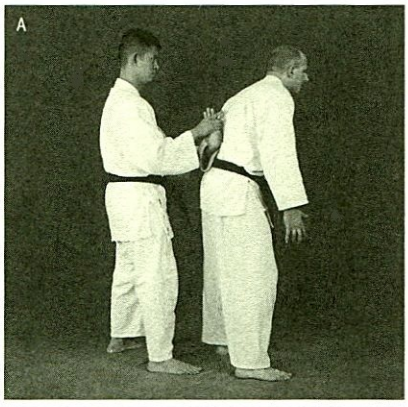
7. Бросок через бедро с захватом шеи

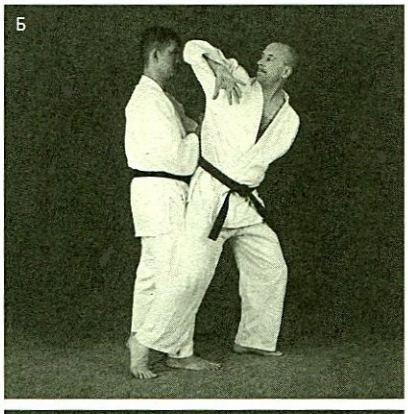
Противник захватил одежду у вас на боку (А). Сделайте шаг вперед правой ногой, скрестите запястья и нанесите ими удар по обеим боковым сторонам горла противника в точки ST-9, ST-10 и(или) LI-18 (Б—В). Захватите шею противника сзади обеими руками, поставьте правую ногу глубоко между ногами противника и развернитесь на 180 градусов. Подтяните голову противника к своему плечу и опустите свой тазобедренный сустав ниже его ягодиц (Г). Сильно потянув голову противника вниз, опуститесь на правое колено и сильно наклонитесь вперед, бросая его через бедро (Д).

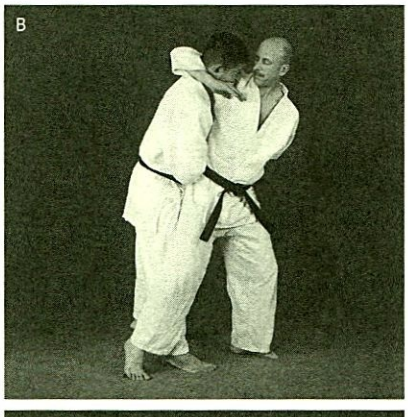










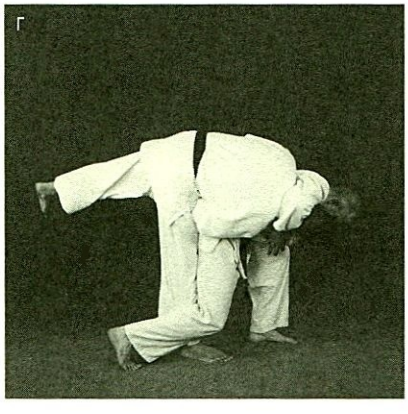


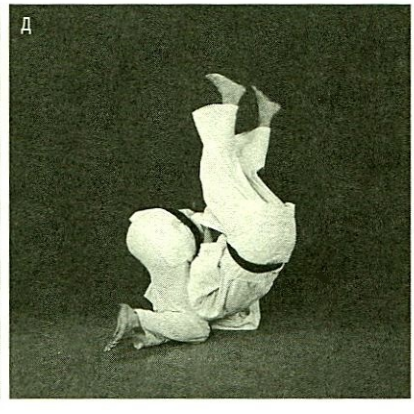
8. Бросок через бедро с обхватом головы сверху

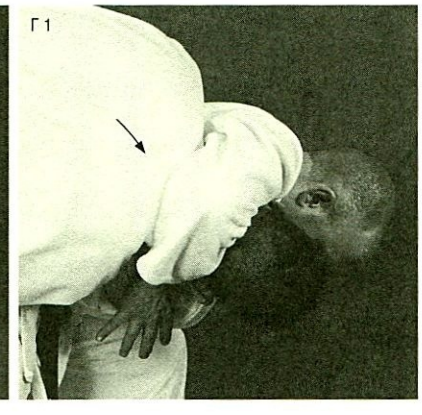
Противник завернул вашу левую руку за спину, выполняя замок запястья и плеча двумя руками (А). Не дожидаясь фиксации замка, сделайте шаг назад правой ногой, повернитесь к противнику и заведите свободную правую руку за его голову (Б). Затем обхватите рукой шею противника (В). Потяните его голову вниз, быстро опускаясь на одно колено, блокируя внутренней частью колена ногу противника (Г). Это не даст противнику обойти вас и перейти к контрдействиям. Сильно наклонитесь вперед, бросая противника через бедро (Д).

Важные моменты

Надо начать двигаться раньше, чем противник зафиксирует замок. Иначе ему легко будет блокировать ваш поворот. Во время движения обхвата головы возможен удар локтем снаружи в голову противника. Не наносите сильный удар — при слишком сильном ударе голова окажется вне пределов досягаемости. При броске противник обычно отпускает захват. Если же захват сохраняется и ваше плечо остается в замке, выполните переворот через голову, приземляясь на падающего противника.



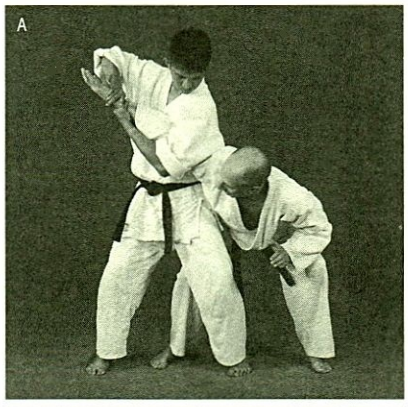


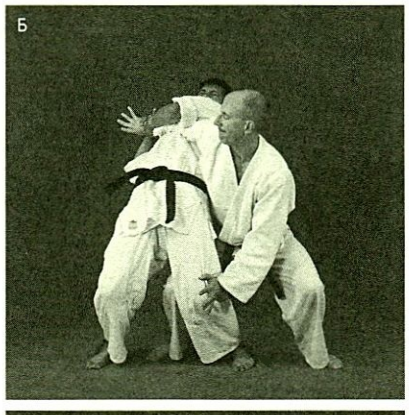


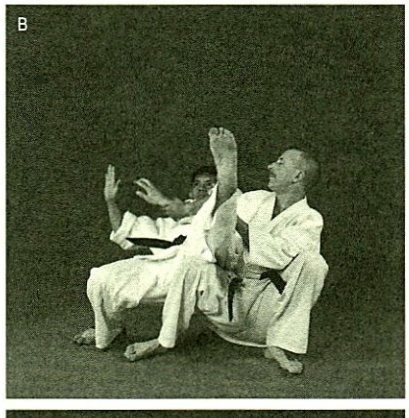
Основание ладони

9. Бросок с давлением основанием ладони и толчком назад

Противник выполняет замок вашей руки, зажимая ее под мышкой, и смещается вперед, не давая вам уйти (А). Нанесите удар основанием ладони по ближней коленной чашечке противника, сгибая его колено внутрь. Выпрямляя верхнюю часть туловища, надавите рукой на грудь противника (Б). Сядьте назад, заставляя противника упасть (В). Выполнив боковой перекат через противника, сядьте верхом ему на грудь. Выполните замок шеи и удержание, поворачивая подбородок противника вбок и прижимая его ладонью. При необходимости нанесите добивающий удар второй рукой.

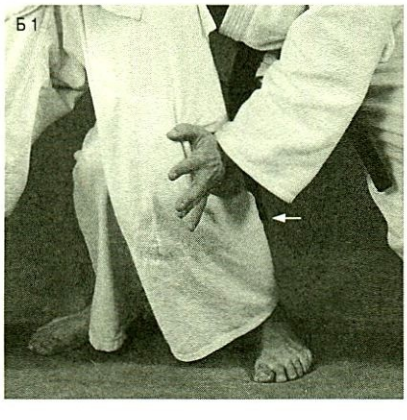


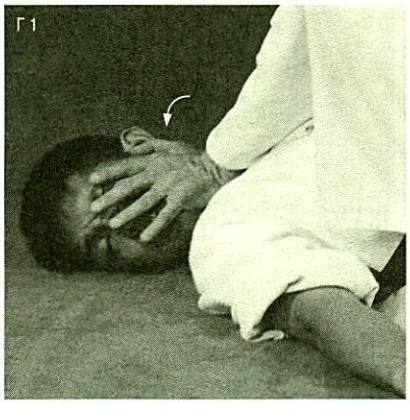


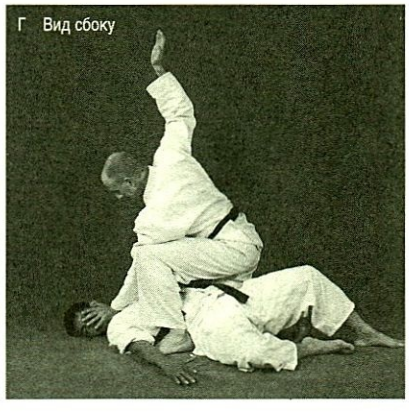


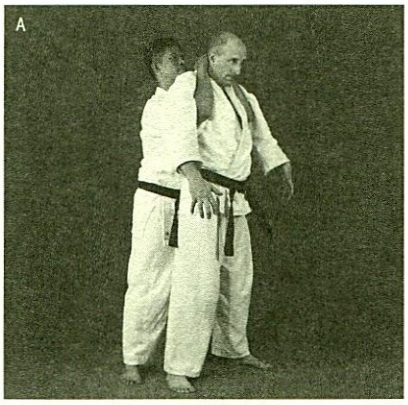
Важные моменты

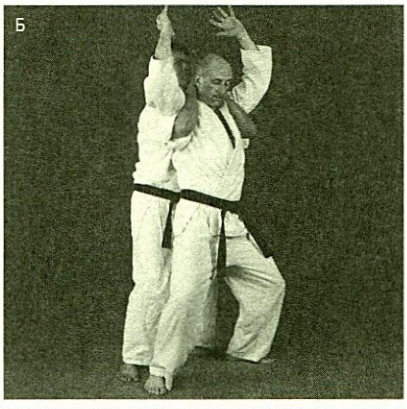
Ваш первый удар вызовет смещение коленной чашечки, выведет противника из равновесия и отвлечет его, создавая возможность контратаки. Бросок может быть выполнен в пложении стоя. Поставьте свою правую ногу сзади левой ноги атакующего и толкните его локтем в грудь. Обычно броски стоя эффективны только при слабом или неплотном захвате руки, а выполнение броска с переходом вниз возможно даже при плотном замке, поскольку это действие позволяет использовать вес своего тела.

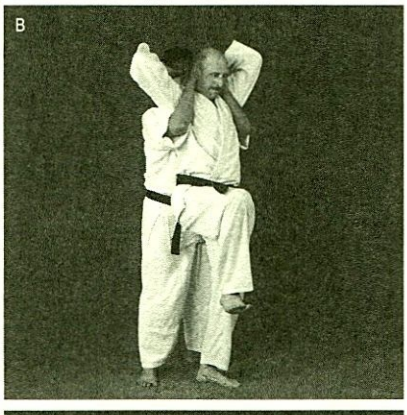










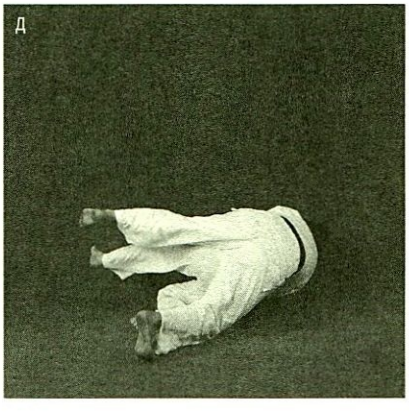


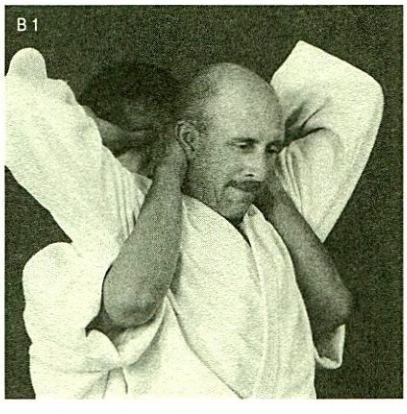
10. Бросок через спину с давлением на глаза

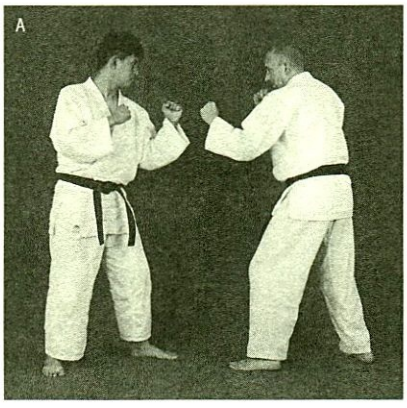
Противник выполнил полный захват Нельсона. Если он очень силен, то может сломать вам шею (А). Защищаясь, вытянув обе руки назад (Б), нажмите большими пальцами на глаза противника, одновременно поднимая одну ногу (В), захватите его голову пальцами обеих рук с боков или сзади. Как только противник ослабит захват, опустите свою правую ногу, с силой наклонитесь вперед и подтяните свои локти к бедру, разрывая захват рук атакующего и зажимая под мышкой его руку (Г). Опуститесь вниз с разворотом туловища вправо, падая на противника (Д). Обычно противник получает травму плеча.

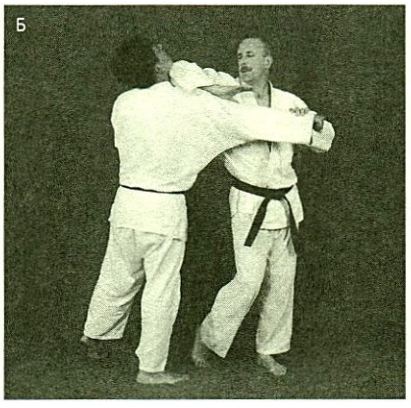
Важные моменты

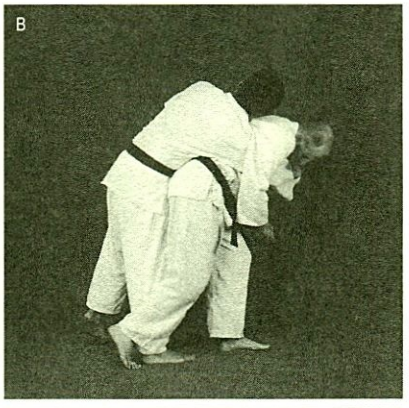
Болевое воздействие заставит противника прервать захват. Возможно также давление на щеку (точки ST-2, ST-3), рывок за ухо или за волосы. Если замок сохраняется, двигайтесь при броске за телом противника, иначе возможна травма шеи (Г—Д). При движении вниз и перекате на бок направляйте голову или плечо противника в пол. Для усиления воздействия падайте на него сверху. Возможен бросок через бедро в положении стоя, но только в случае освобождения от захвата, иначе вы получите травму шеи.





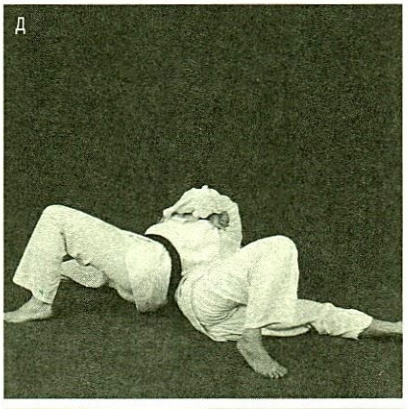


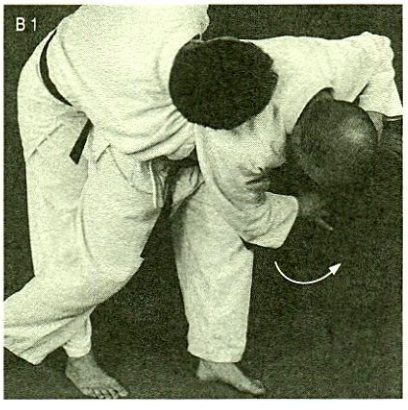




11. Бросок обхватом руки

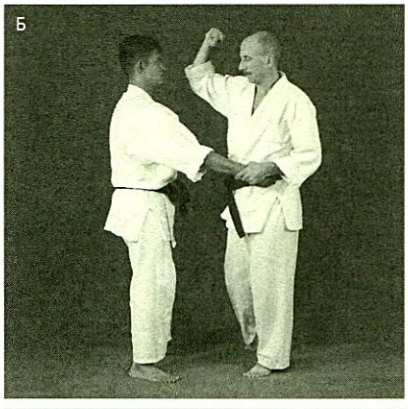
Защищаясь от прямого или кругового удара кулаком, сделайте шаг внутрь. После блока изнутри наружу левой рукой захватите запястье противника, нанося удар в его челюсть правым локтем (точка ST-4) (А—Б). Продолжайте разворот, направляя свою правую руку поверх руки противника и зажимая ее под мышкой. Блокируйте правую ногу противника своей правой ногой (В). Опуститесь вниз с разворотом туловища вправо, приземляясь на противника, который упадет вперед или вперед-вправо (Г—Д).

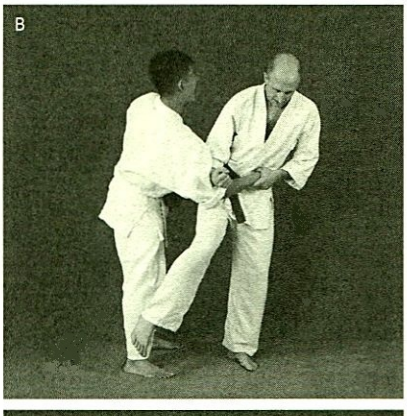




Важные моменты

В этом броске используются вес и сила вращения тела. Перед выполнением броска вниз необходим плотный захват руки противника. Правую ногу можно ставить как снаружи, так и между ногами противника. В этом приеме происходит очень жесткое для противника падение, так как он падает на спину, а вы приземляетесь сверху — на его грудь и плечо. Очень вероятны травмы плеча, даже на тренировках. Во время тренировок держите партнера неплотно и бросайте не в полную силу.





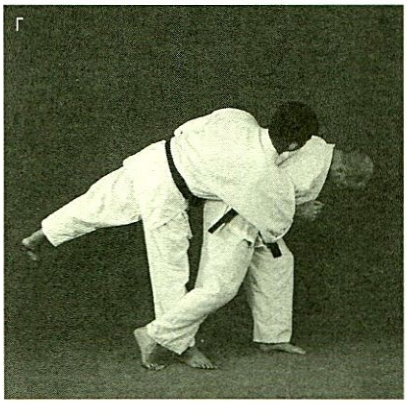
Наружная сторона запястья

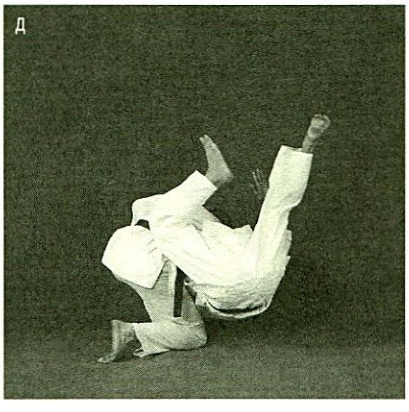
12. Бросок с воздействием на предплечье

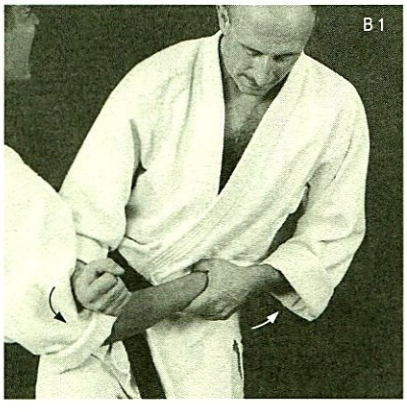
Противник захватил одежду на вашем боку (А). Развернув левую ногу наружу, захватите правое запястье противника левой рукой и поднимите свою правую руку вверх (Б). Сделайте скрестный шаг правой ногой и развернитесь на 180 градусов, нанося удар наружной стороной запястья по бицепсу (N-UE-9) или локтевому сгибу противника (LU-5 или PC-3) (В). Продолжайте разворот и давление на руку противника (Г), поставьте свою правую ногу за его одноименной ногой (Г). Опуститесь на колено и бросьте противника, направляя его локоть к полу (Д).

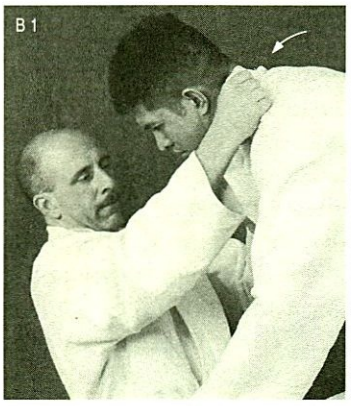
Важные моменты

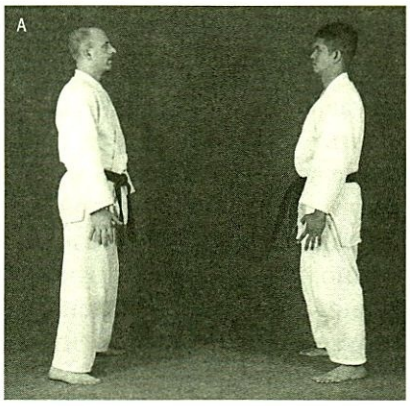
В этом броске используется сила вращения тела, при этом необходим плотный захват руки противника левой рукой одновременно с опусканием вниз и давлением правой рукой на его локоть. Правую ногу можно ставить как снаружи, так и между ногами противника. Здесь будет происходить очень жесткое для противника падение, особенно если вы приземляетесь сверху ему на грудь и плечо. Во время тренировок соблюдайте осторожность и не бросайте партнера в полную силу.

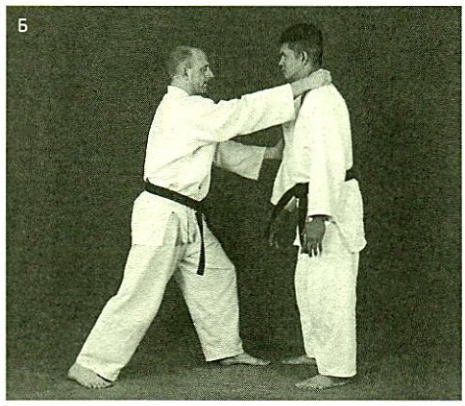










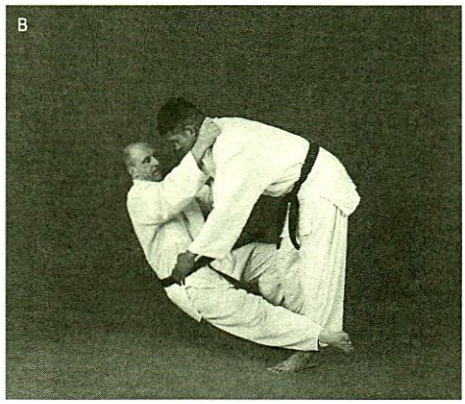


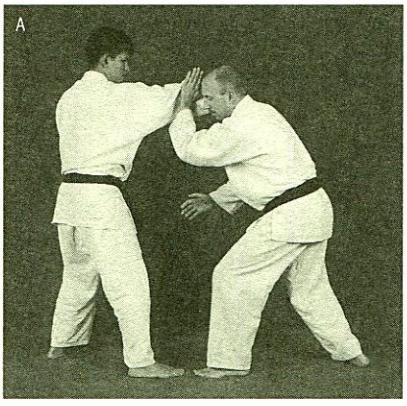
13. Бросок через себя с захватом спереди

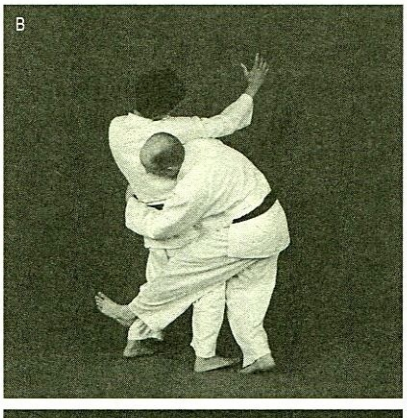
Из естественной стойки (А) сделайте шаг вперед левой ногой. Захватите сзади шею или воротник противника правой рукой. Захватите туловище или руку противника левой рукой (Б). Противник сделает шаг вперед левой ногой, чтобы сохранить равновесие. На этом шаге перекройте левую ногу противника своей правой ногой и выполните бросок с падением на правый бок (В—Г). При падении усильте инерцию движения броска противника за счет рывка вниз правой рукой и толчка вверх левой рукой (Д).

Важные моменты

Для этого броска нужно точное распределение движения по времени. Когда вы начинаете падение из высокой стойки, противник должен быть выведен из положения равновесия в направлении по диагонали вперед, тогда можно будет задействовать вес своего тела. Силу броску придает поворот и опускание вашего тела, а также движение рук. Поворачивайте туловище при падении, приземляясь на бок или на живот. Не надо падать на спину, потому что противник использует эту возможность, чтобы упасть сверху. Возможны самые разные подготовительные движения.





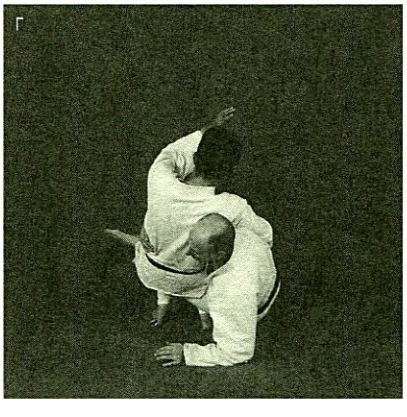


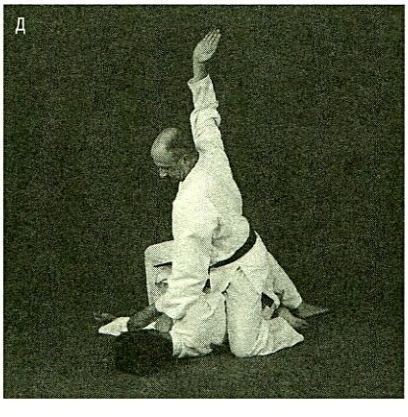
14. Бросок с заходом за спину

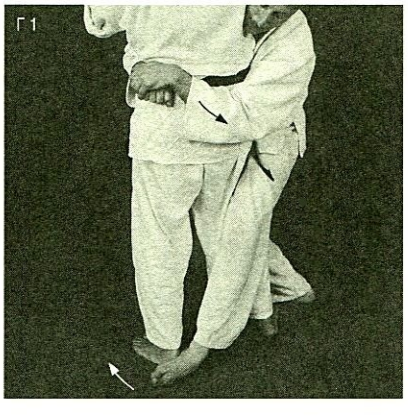
Этот бросок можно использовать при защите от любого удара (показана защита от прямого удара кулаком в челюсть). С шагом вперед и вправо от противника блокируйте удар его правого кулака левой рукой (А—Б). Сделайте шаг вперед правой ногой и маховым движением поставьте левую ногу сзади ноги противника, одновременно обхватывая его рукой спереди за пояс и выводя из равновесия в направлении назад-вправо (В). Сильно скрутите корпус и опуститесь вниз (Г). Сядьте верхом на противника (Д) и нанесите добивающий удар или же выйдите в положение стоя, сделав перекат через плечо. На рисунке (Д) показано удержание с воздействием суставами пальцев сбоку на подбородок противника (ST-4) (это позволяет повернуть голову противника в сторону) и подготовка к добивающему удару правой рукой. Прижимание головы противника ограничивает его поле зрения и движения.

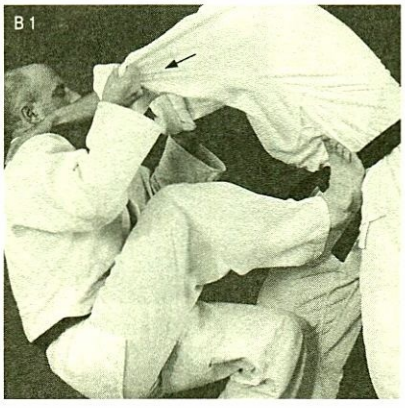
Важные моменты

Броски с переходом в нижнее положение — это эффективная защита. Многие считают их лучшей защитой от любых ударов руками. Против противника с хорошей ударной техникой это действительно наилучшая возможность защиты, поскольку здесь не нужен захват руки. Такие броски обычно выполняют после блока, используют также вход подныриванием под бьющую руку противника. Для усиления воздействия возможен сильный удар пяткой под колено противника (В).





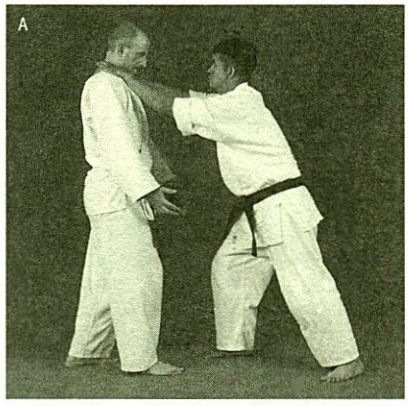


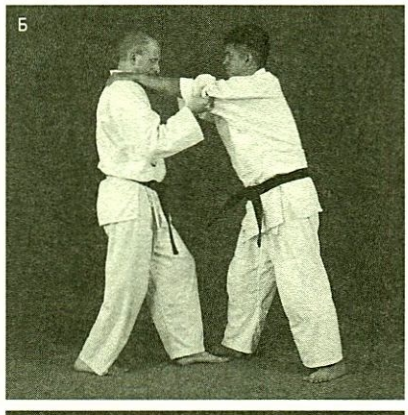


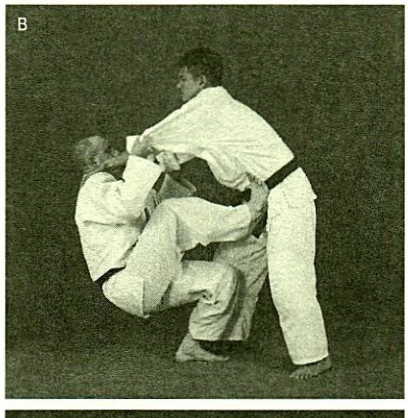
15. Бросок через себя

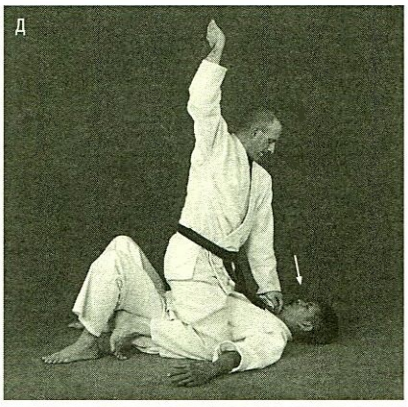
Противник толкает вас назад и пытается применить прием удушения, захватив шею обеими руками (А). Захватите снизу его рукава на уровне локтей, нажимая суставами пальцев на точку TW-11 (Б). Это заставит противника прекратить удушающее воздействие. Потяните противника к себе, нанесите удар ногой в его пах, живот или тазобедренный сустав. Перекатываясь на спину, бросьте противника через голову, подбрасывая его вверх за счет разгиба ноги (В—Г). При необходимости перекатитесь на противника и нанесите добивающий удар (Д).

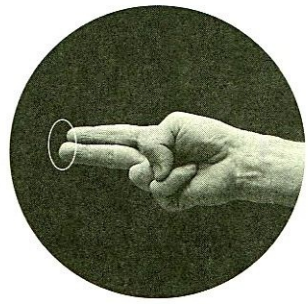
На рис. Д—Н показана мощная серия завершающих ударов. Такое воздействие может применяться только в том случае, если оно оправдано ситуацией. Для выполнения этой серии прижмите двумя вытянутыми пальцами левой руки точку в основании горла противника (CO-22) и поднимите правую руку. Нанесите удар локтем в голову или скулу (M-HN-3, ST-2) (Е), затем двойной удар ребрами ладоней по точкам ST-9 (Ж—З). Не убирая левую руку, поверните голову противника вбок, прижимая его подбородок, одновременно нанесите удар в пах ребром правой ладони (И). Схватите противника за волосы и поднимите его голову (К). Нанесите удар основанием ладони в лицо. Затем, отпуская захват (Л), выполните кувырок вперед через плечо и перейдите в положение стоя (М—Н).





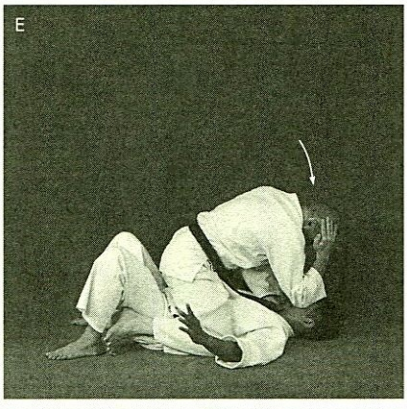


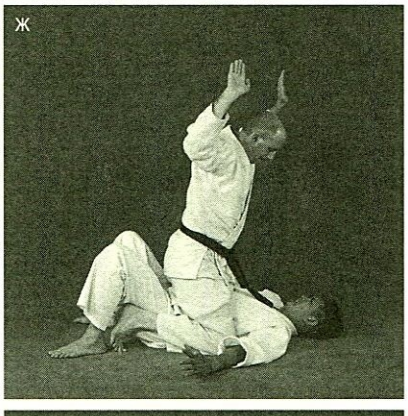




«Рука-копье» с двумя выпрямленными пальцами

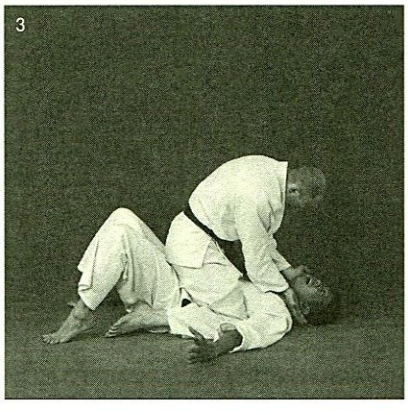
Локоть

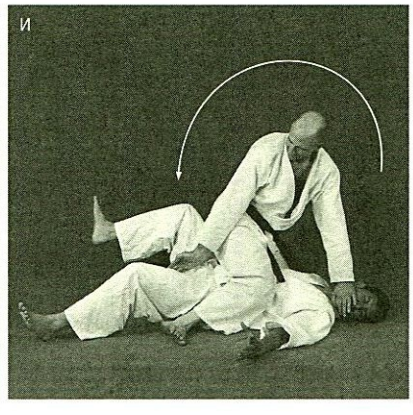




Важные моменты

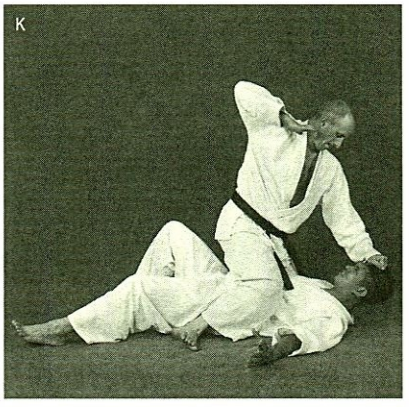
Необходимо сильно подвинуть тазобедренный сустав так, чтобы он оказался под тазобедренным суставом противника. В противном случае бросок может не получиться. Для его выполнения лучше использовать момент, когда противник делает шаг вперед, иначе у него будет хорошая возможность контратаковать. При выполнении технического действия ногу можно ставить вертикально или развернуть наружу (В1). Эти действия позволят улучшить контроль тазобедренного сустава противника, но создадут большую нагрузку на ваше колено. Броски через себя можно выполнять и направляя противника в

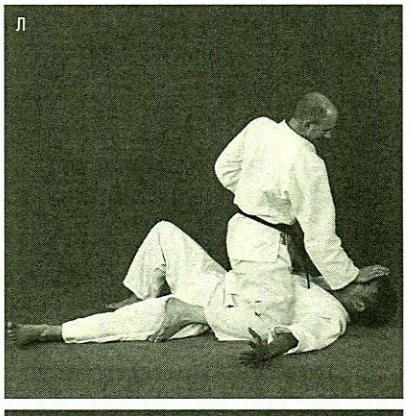


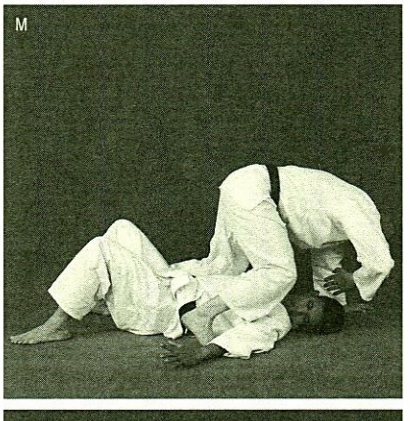


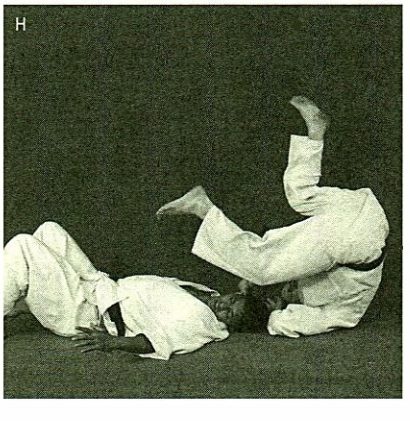
Наружное ребро ладони

Основание ладони

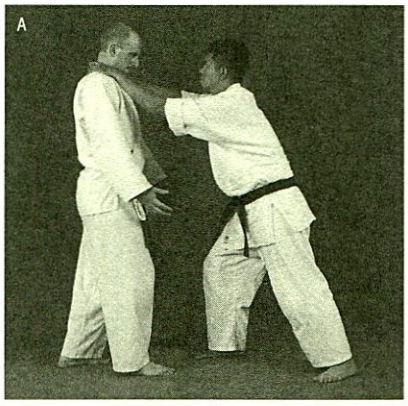


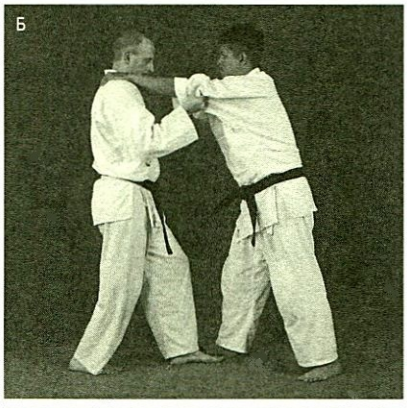


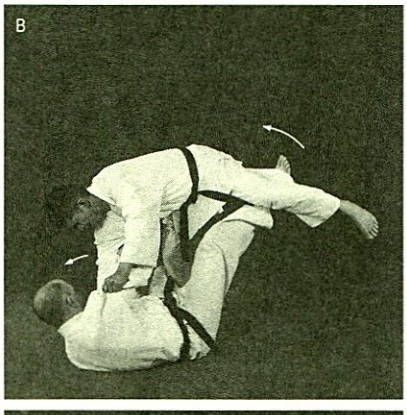


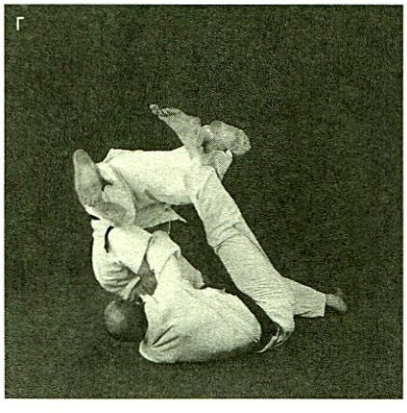


сторону, а не через свою голову — такие броски быстрее, и им труднее противодействовать, но они дают меньшие повреждения противника, поэтому часто используются в спортивных единоборствах. Если противник одет легко и его одежда может порваться, захватите его локти. При переходе в положение стоя из положения верхом на противнике лучше всего выполнять кувырок вперед через плечо в сторону его головы. Перекаты вбок и назад возможны, только если противник без сознания, иначе он последует за вашим движением и перейдет в контратаку.









16. Диагональный бросок

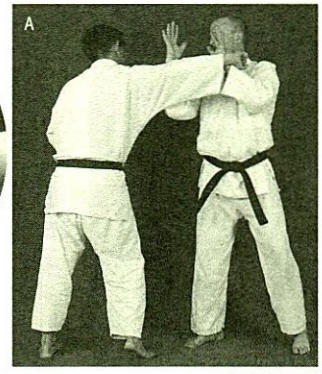
Противник пытается применить прием удушения, толкая вас назад (А). Захватите его рукава или отвороты куртки (Б). Выведите противника из равновесия, наклоняя его вперед-вправо. Перекатитесь на спину, увлекая за собой противника и подбивая его ногу подъемом правой ноги. Продолжая поднимать ногу противника вверх и сохраняя захват руками, бросьте его через свое левое плечо (В—Г), он должен упасть на бок или на спину. Сделав перекат, сядьте на противника сверху и выполните удушающий прием и добивающие удары или же перейдите в положение стоя.

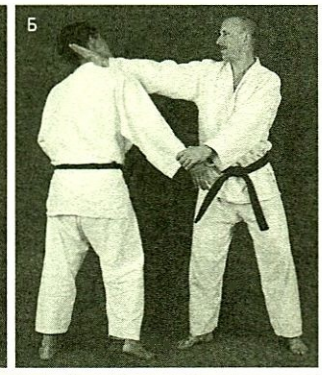
Важные моменты

Существует много вариантов этого броска, и он может применяться в самых разных ситуациях. Выбирайте направление броска в зависимости от положения ног и равновесия противника. В идеальном варианте направление броска должно быть перпендикулярно линии ног. Например, в рассматриваемом примере бросок выполняется по диагонали назад-вправо. Подбивающую ногу можно ставить на любом уровне — от внутренней стороны левого колена до левой ягодицы противника. Бросок с подбивом правой ногой возможен в направлении через левое плечо (наиболее распространенный вариант), через голову или через правое плечо. При броске через голову очень вероятна травма шеи, поскольку противник скорее всего ударится головой об пол.

Наружное ребро ладони

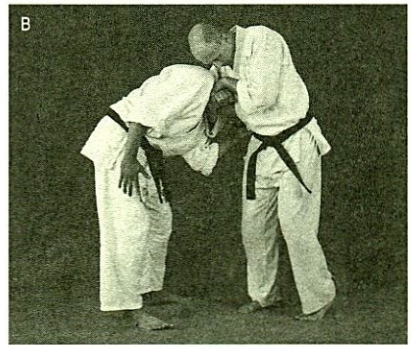
Наружная сторона предплечья

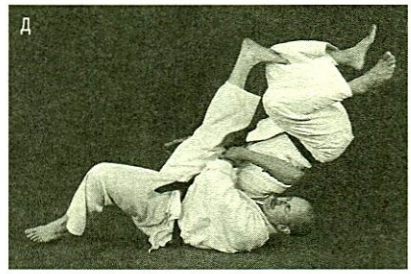


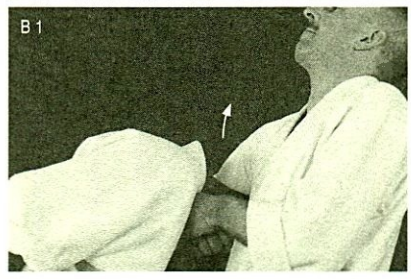


17. Бросок с удушением обхватом шеи спереди

Противник наносит боковой удар кулаком в направлении снаружи внутрь (показан удар в горизонтальной плоскости). Сделайте шаг вперед-внутрь правой ногой. Блокируйте удар изнутри обеими руками (ребрами ладоней или предплечьями) с воздействием на запястья и на локтевые сгибы (А). Захватите левой рукой запястье противника и потяните к себе, одновременно нанося удар по шее наружной стороной предплечья правой руки (Б). Опуская голову противника вниз, обхватите его шею сверху. Соедините вместе кисти рук и крепко сожмите их (В). Поднимите голову противника вверх (В1), нажимая на трахею запястьем или предплечьем. Сохраняя захват и садясь на ягодицы, отклонитесь назад и бросьте противника через себя. Противник должен выполнить падение на мост (Г—Д).

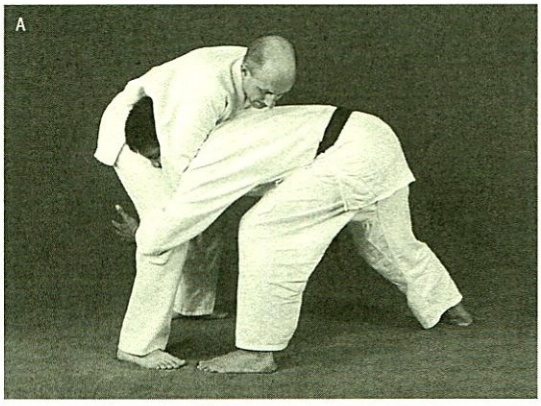


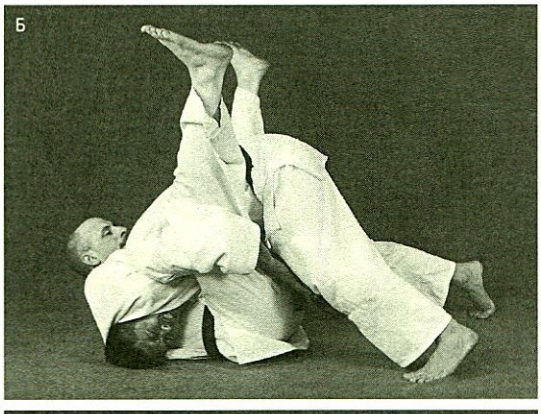


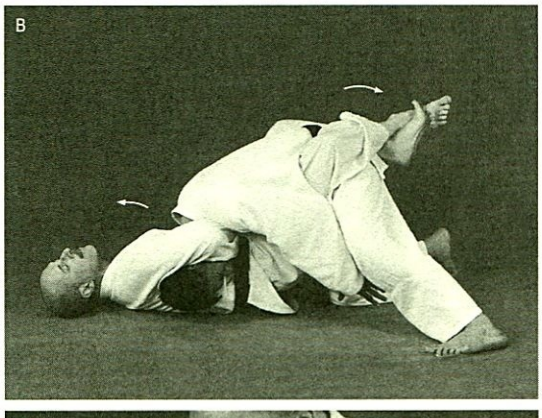


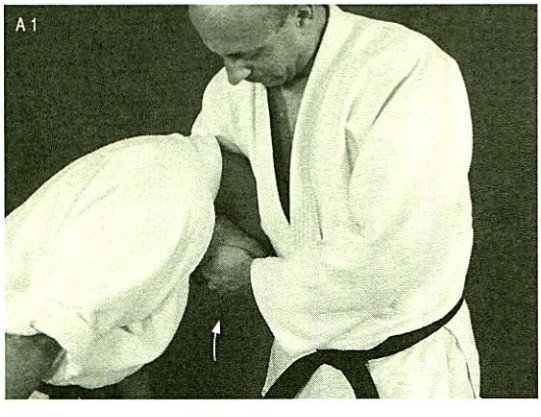
Важные моменты

Это удушающее воздействие очень опасно, поскольку оно создает сильную нагрузку на шейный отдел позвоночника и может привести к повреждению трахеи. Учитывая это, тренируйтесь, соблюдая осторожность. Готовясь выполнить прием (В), следите, чтобы ваш пах был защищен от возможного удара, который противник может нанести рукой. Обычно такая проблема не возникает, поскольку весь бросок выполняется как единое слитное движение. На тренировочных занятиях не сжимайте шею партнера слишком сильно, во время броска оставьте очень слабый захват или отпустите его совсем. Выполняйте бросок через свое правое плечо, иначе партнер может упасть на ваше лицо и сломать вам нос. Возможен вариант броска с захватом туловища, а не шеи противника.









18. Удушение обхватом шеи спереди с падением на спину

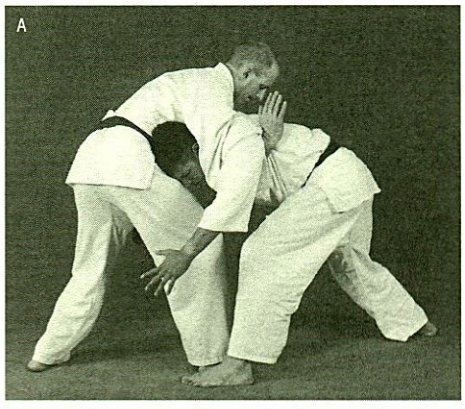
Противник пытается опрокинуть вас назад или выполнить бросок с захватом за ноги спереди двумя руками. В момент, когда он, наклонившись вперед, пытается захватить ваши ноги, обхватите рукой его шею сверху, прижимая предплечьем трахею. Соединив руки, надавите запястьем на горло противника. Быстро сядьте на ягодицы, направляя голову противника к земле (Б). Быстро обхватите ногами тело противника на уровне пояса, сцепляя лодыжки. Продолжайте удушение, толкая тазобедренный сустав противника от себя, с целью увеличить нагрузку на его горло и шейный отдел позвоночника (В).

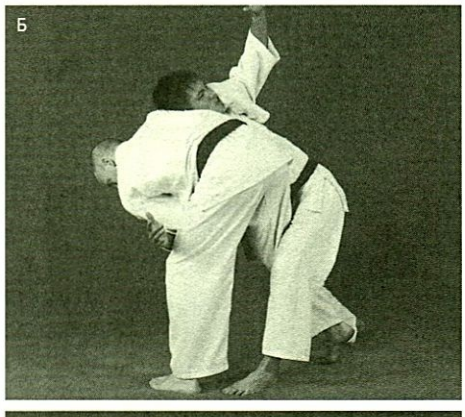
Важные моменты

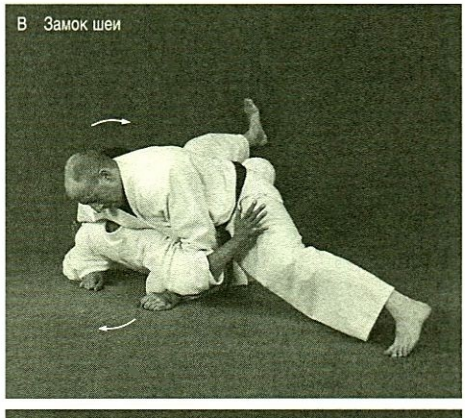
Этот бросок используют как контрприем в том случае, когда противник выполнил проход в ноги и избежать его броска невозможно. При падении противник может удариться головой (Б). Опустившись вниз, надо обязательно сразу обхватить противника ногами, иначе он уйдет, сделав кувырок вперед. Здесь очень важно прогибать спину и вытягивать ноги — это усиливает удушающее воздействие за счет смещения тазобедренного сустава противника назад. Возможно удушение за счет давления на трахею (опасно для жизни) или на сонную артерию.

19. Бросок с поворотом за плечо

Противник пытается опрокинуть вас назад или выполнить бросок с захватом за ноги спереди двумя руками. В момент, когда он, наклонившись вперед, пытается захватить ваши ноги, немного присядьте, сделайте шаг одной ногой назад и проведите обе руки ему под мышки (А). Это не даст противнику захватить ваши ноги. Используя движение противника вперед, нажмите на его плечо и повернитесь на 180 градусов. Противник перевернется лицом вверх (Б). Быстро опуститесь на правое колено, выпрямите левую ногу и обхватите противника руками. Вытягивайте руки противника вперед, отклоняйтесь назад (отведите голову противника к его груди), выполняйте замок плеч и шеи (В).

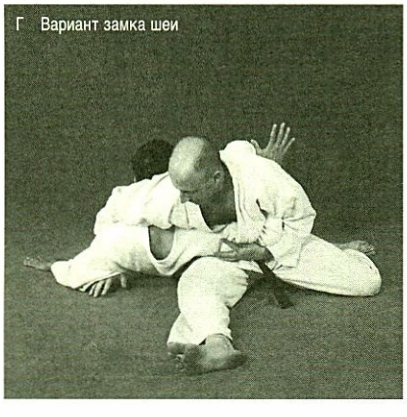

А


Б

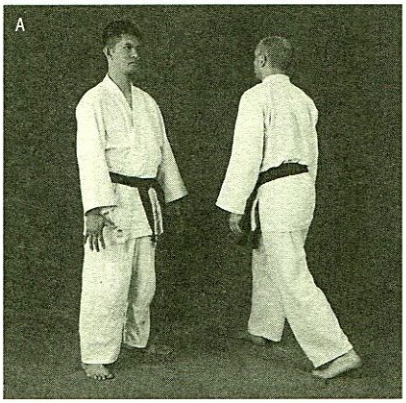

В Замок шеи

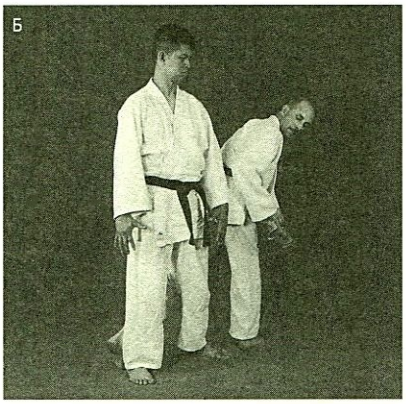
Важные моменты

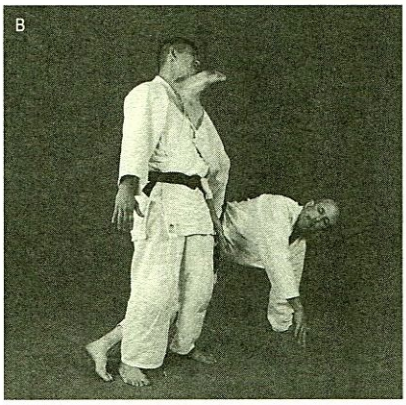
В этом контрприеме вы поворачиваете противника, используя инерцию его движения. Направление броска выбирается в зависимости от положения ног противника. Выполняя замок шеи, прижмите правое колено к боку противника и выпрямите левую ногу для опоры и контроля попыток ухода. Отрабатывая этот бросок, соблюдайте осторожность. Здесь создается очень большая нагрузка на шейный отдел позвоночника, она сравнима с воздействием при полном захвате Нельсона. Возможен другой вариант броска: проведите правую руку под руку противника, а левую руку — поверх его руки, маховым движением выведите вперед правую ногу, садясь вниз (Г).

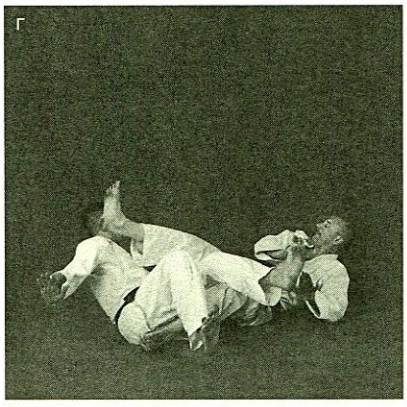

Г Вариант замка шеи

В 1 Вид с другой стороны









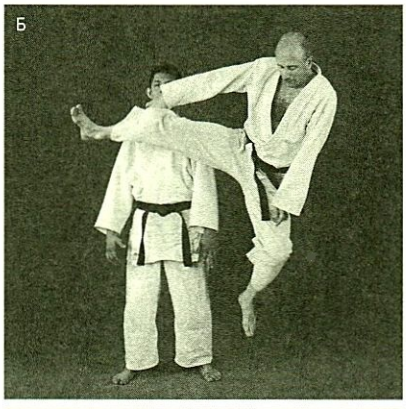
20. Бросок скрестным движением ног (техника нападения)

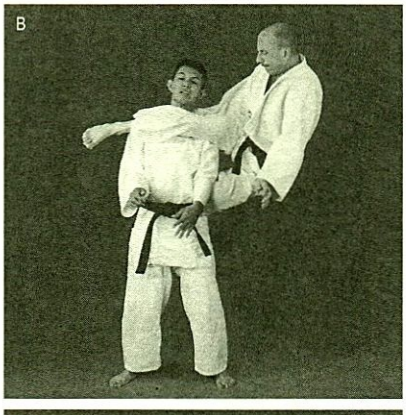
Существует множество вариантов бросков, объединяемых названием «ножницы», и множество ситуаций, в которых такие броски могут использоваться. На этой и следующих страницах рассматриваются четыре броска этого типа. Во всех случаях одна нога при броске находится высоко и впереди противника, вторая — сзади него и низко. Затем делается резкое ножницеобразное движение ногами, усиленное поворотом бедер. На рисунках показано выполнение броска как техники нападения с приближением к противнику спокойным шагом. Одна нога давит спереди на грудь, вторая — сзади на лодыжки противника.

Для выполнения этого броска подойдите к противнику с левой стороны. Не выдавайте своих намерений, противник не должен заподозрить, что вы собираетесь атаковать (А). Поставив правую ногу около левой ноги противника, повернитесь на этой ноге на 90 градусов, вытягивая левую назад за правую лодыжку противника (Б). Поставьте на пол обе руки или только левую руку. Сильным маховым движением забросьте правую ногу на живот или грудь противника (В). Сделайте ножницеобразное движение, с силой сжимая ноги и поворачивая бедра: правая нога толкает грудь или таз противника назад, а левая толкает обе ноги противника вперед. Противник вынужден упасть на спину (Г). При подготовке к броску (В) возможен удар пяткой в лицо противника.

21. Бросок скрестным движением ног с прыжком

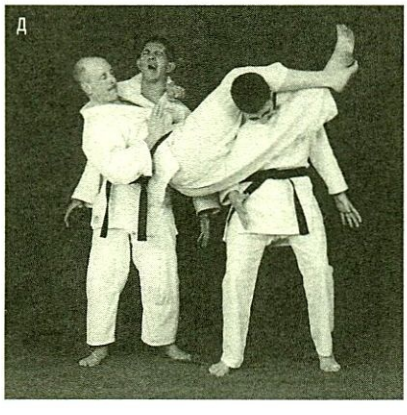
Бросок-ножницы может выполняться с запрыгиванием на противника без опоры на руки. Здесь нужны точное распределение движения по времени и хорошая наработка, иначе возможны контрдействия. Существует несколько способов подготовки к выполнению приема. Вы можете запрыгнуть на противника из статического положения (А—Б), с разбега или с захватом руками (правая рука обхватывает шею и держится за дальнее плечо противника). В прыжке заведите правую ногу на шею противника спереди, а левую — на его поясницу сзади. Сделайте сильное ножницеобразное движение ногами, усиленное поворотом бедер, и опрокиньте противника на спину (Г).

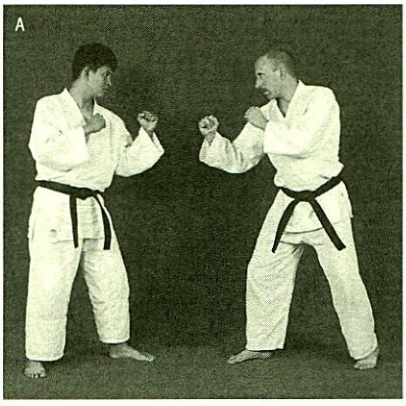


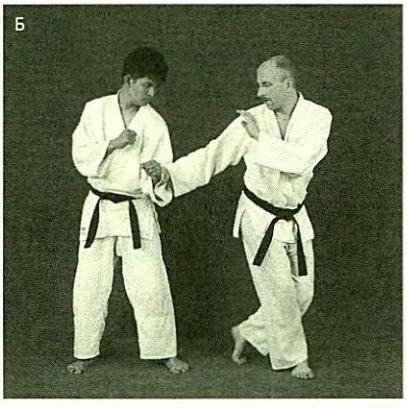


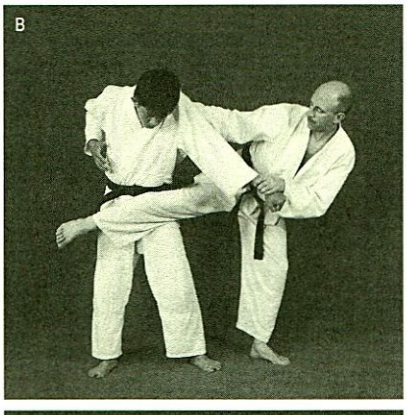
Важные моменты

При выполнении этого броска ноги могут находиться на груди и задней стороне бедер, на груди и под коленями, на поясе и под коленями противника. Для предотвращения травм нужна правильная техника падения. Тот, кто выполняет бросок, должен сделать боковую или заднюю страховку, а противник — заднюю. При неправильном падении возможны повреждения внутренних органов и сотрясение мозга. На рисунке (Д) показано выполнение этого броска при защите от двух противников — один используется для опоры, и это дает возможность броска с высоким захватом — за голову и шею другого противника.







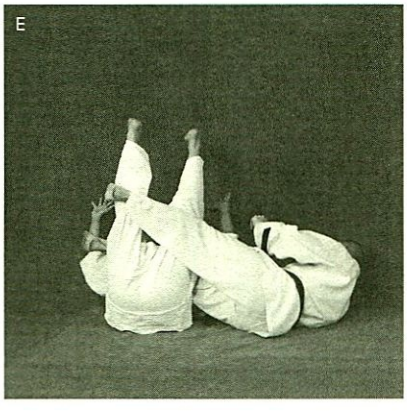


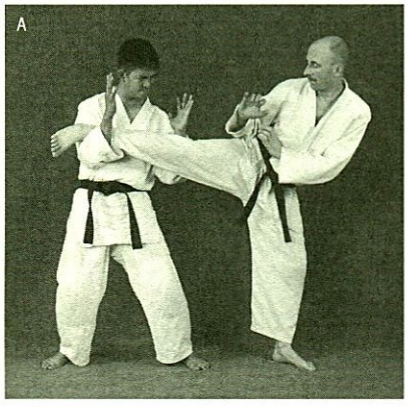
22. Бросок скрестным движением ног (защита от прямого удара кулаком)

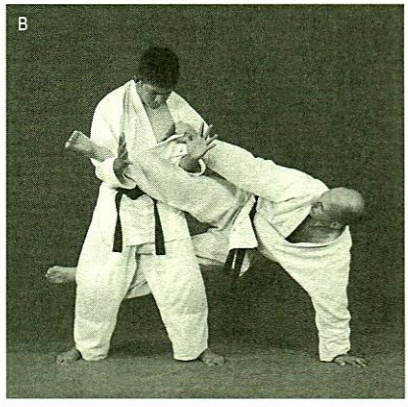
Это техническое действие может использоваться при защите от удара противника независимо от траектории удара при условии, что удар наносится рукой, соответствующей ноге противника, которая находится впереди. Из правосторонней стойки сделайте скрестный шаг назад левой ногой. Блокируйте удар и захватите запястье ближней руки противника в самом начале его выполнения (Б). Сильным маховым движением забросьте свою правую ногу на пояс противника спереди, выводя его из равновесия и отклоняя назад (В). Поставьте левую руку на пол и подведите левую ногу под колени противника с задней стороны (Г). Сделайте сильное ножницеобразное движение ногами, усиленное поворотом бедер, и опрокиньте противника на спину (Д—Е). При необходимости возможен добивающий удар пяткой сверху вниз в положении сидя.

Важные моменты

После выполнения этого броска вы окажетесь в нижнем положении. Это даст преимущество только при хороших навыках (как минимум не хуже, чем у противника) работы в партере, хотя есть вероятность и травмирования противника при падении. При неправильном падении возможны повреждения внутренних органов и сотрясение мозга. Некоторые советуют при выполнении броска ставить опорную руку так, чтобы пальцы были повернуты в направлении пальцев ног противника. Это уменьшит возникающую при падении нагрузку на руку и плечо.





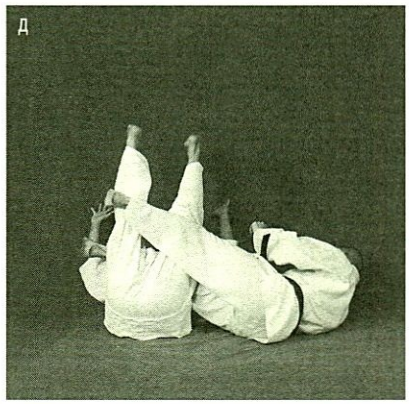


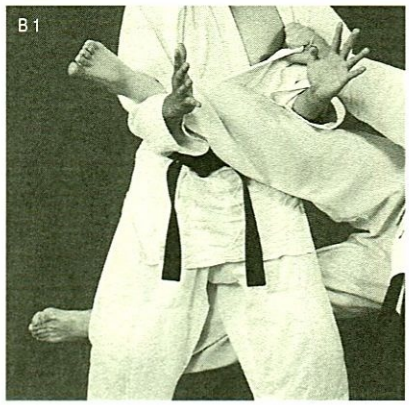
23. Бросок-ножницы (защита от броска захватом ноги)

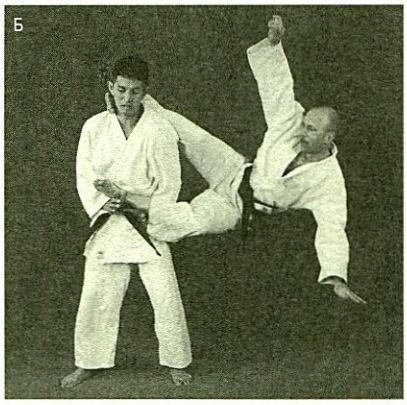
При вашем ударе правой ногой противник захватил вашу ногу двумя руками, используя наружный вход и двойной блок (А). Сразу же — до того, как противник выполнит бросок или выведет вас из равновесия, — захватите его плечо или руку правой рукой, поставьте левую руку на пол и маховым движением заведите левую ногу сзади за ноги противника (Б). Сделайте сильное ножницеобразное движение ногами, усиленное поворотом бедер. Правая нога давит на грудь, а левая — под колени противника (В). Противник упадет на спину (Г—Д). При необходимости возможен добивающий удар пяткой в положении сидя — в голову, лицо или солнечное сплетение противника.

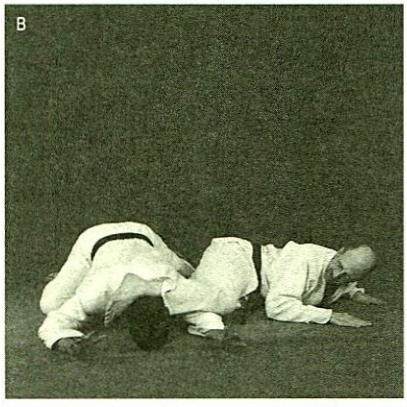
Важные моменты

Такая контртехника используется в случаях, когда противник захватил вашу ногу с входом наружу или же подхватил вашу ногу для броска. Контрбросок должен быть выполнен очень быстро — раньше, чем бросок противника. Мощное движение ваших бедер должно усиливать действие броска. Если противник не владеет правильной техникой падения, вполне вероятно повреждение внутренних огранов или сотрясение мозга. Движение сзади подбивающей ноги на уровне лодыжек может вызвать переразгиб коленей. Если противник захватил вашу ногу с входом внутрь, используйте один из двух приемов, описанных ниже.







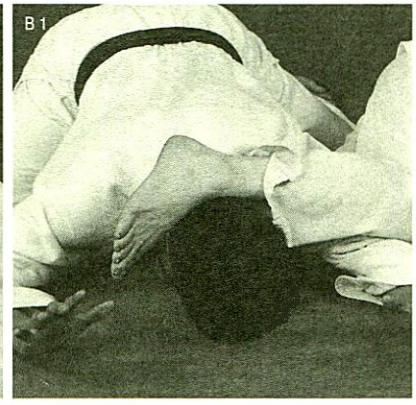


24. Бросок скрестным движением ног в обратном направлении

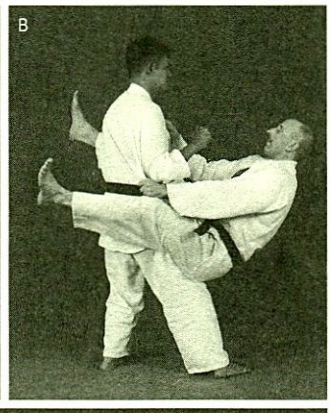
При вашем ударе левой ногой противник захватил вашу ногу двумя руками, используя внутренний вход и двойной блок (А). Сразу же — до того, как противник выполнит бросок или выведет вас из равновесия — выполняйте контрприем. Используя для опоры захваченную ногу, подпрыгните вверх и нанесите с поворотом туловища влево круговой удар вперед правой ногой сзади в голову противника (Б). В зависимости от дистанции удар можно нанести подъемом или голенью ноги. Ножницеобразным движением сожмите ноги, бросая противника на живот. Приземлитесь на бок, используя вариант страховки вперед (В). Нанесите добивающий удар пяткой сверху вниз в позвоночник или основание черепа противника (Г).

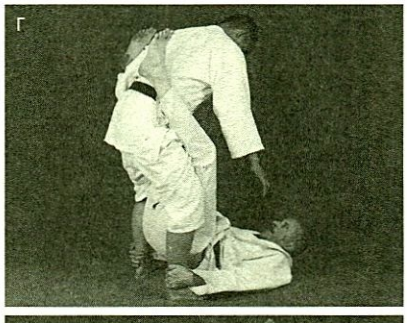
Важные моменты

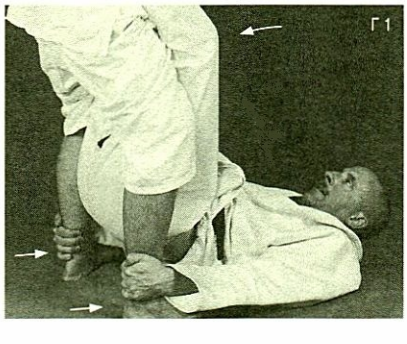
Такая контртехника используется в случаях, когда противник захватил вашу ногу с входом внутрь или же подхватил вашу ногу для броска. Наиболее сложная часть этой контратаки — падение того, кто выполняет бросок. Здесь нужно очень хорошо владеть координацией своего тела. При неправильном падении возможны различные травмы, в том числе повреждения рук, зяпястий, плеч и коленей. Старайтесь при падении не повредить колени. Выполните отбив обоими предплечьями, приземляясь на бок. Возможен вариант этого броска с поворотом в противоположном направлении — поставьте на пол левую руку и подведите левую ногу сзади под колени противника.



Давление двумя выпрямленными пальцами руки одновременно на точки ST-9 и ST-10





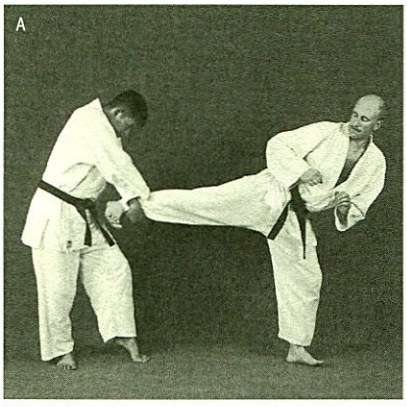


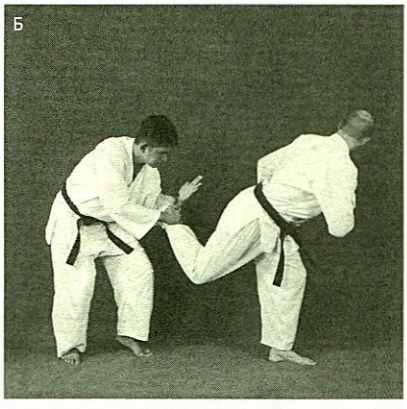
25. Бросок с обхватом таза ногами

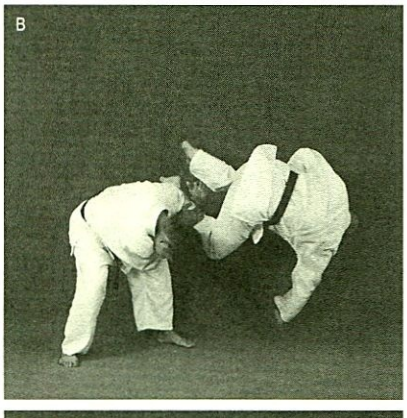
Противник подхватывает изнутри вашу правую ногу и делает шаг внутрь для подбива правой ногой вашей левой ноги (А). Надавите на горло противника в точке CO-22 или в точках ST-9 и ST-10 двумя выпрямленными пальцами правой руки, не давая противнику двигаться вперед (Б). Захватите руку или одежду противника, оторвите от пола опорную ногу и сядьте назад. Контролируйте свою посадку, держась за противника (В). С падением на спину захватите руками обе лодыжки противника (Г). Потяните обе ноги противника к себе, одновременно толкая обеими ногами его таз от себя. Противник будет вынужден упасть на спину (Г—Д).

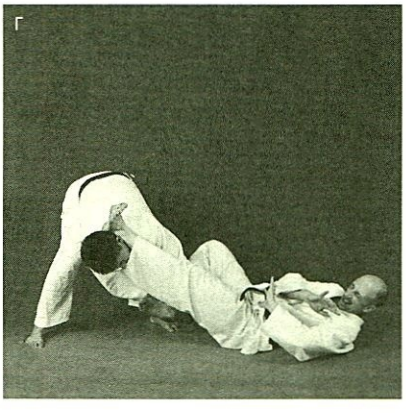
Важные моменты

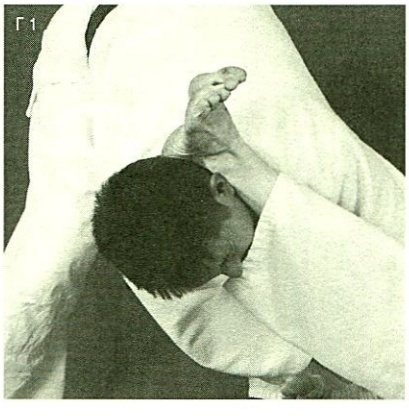
В любом случае, если противник поднимает вашу ногу вверх, быстро переходите в нижнее положение, иначе последует бросок. Часто точного удара в лицо или горло противника (Б) достаточно для того, чтобы он упал назад. Захватывая лодыжки противника (Г), не помещайте большие пальцы с внутренней стороны, иначе будет сложно выполнять последующие перехваты для перехода к удержанию, к тому же, если противник сделает резкое движение ногой вперед, возможен перелом большого пальца, находящегося с внутренней стороны. После стадии Д возможен добивающий удар в пах, удар пяткой сверху вниз в солнечное сплетение или в лицо противника, переход в положение верхом на противника или же выход в положение стоя кувырком назад через плечо.









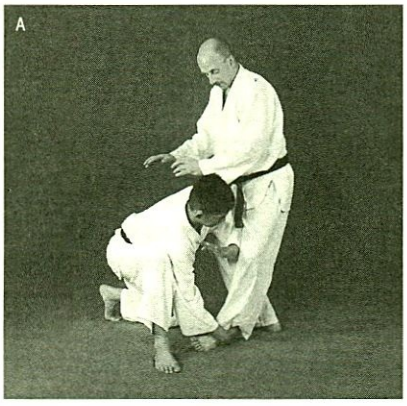


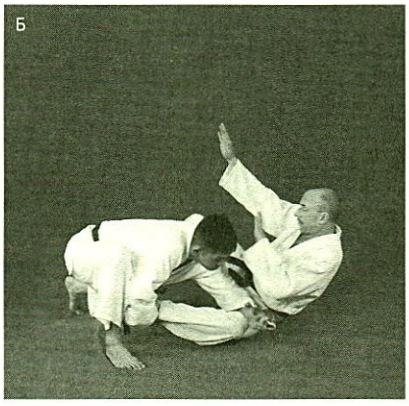
26. Нисходящий удар изнутри наружу с падением

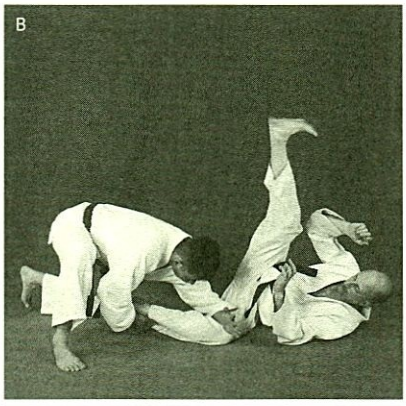
Противник захватывает вашу ногу после вашего бокового удара ногой, используя блок скрещенными руками (А). Он начинает скручивать вашу ногу для выполнения броска. Повернитесь по ходу его движения, ослабляя воздействие (Б), выпрыгивая вверх, нанесите в голову противника круговой удар ногой назад изнутри наружу в горизонтальной плоскости или сверху вниз (В). На фото В голова противника наклонена вниз, чтобы движение ноги было лучше видно. Опытный противник сможет сделать такое движение для защиты от вашего удара ногой. В таком случае, продолжая падение, нанесите удар пяткой сверху вниз (Г) или же круговой удар ногой снаружи внутрь и снизу вверх в лицо противника сразу после приземления.

Важные моменты

Такое самостоятельное опережающее падение используется как основное контрдействие при любых бросках скручиванием ноги. Такая техника — характерный компонент хапкидо. В данном случае вы выполняете боковую страховку, приземляясь на левый бок. Контрприем основан на естественном добавлении удара ногой к движению падения. Это очень удобно и намного проще, чем кажется сначала. Если вы умеете правильно падать, то травма при таком падении маловероятна. Даже если ваш удар ногой не попадет в цель, сила вращательного движения скорее всего заставит противника отпустить вашу ногу.

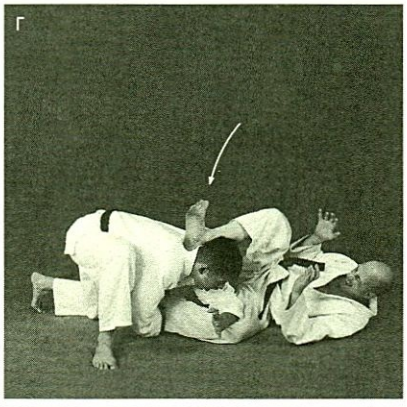


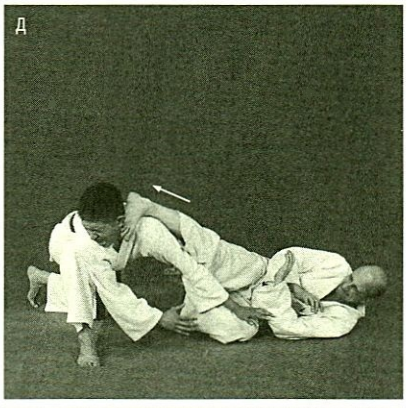




27. Нисходящий удар снаружи внутрь с падением

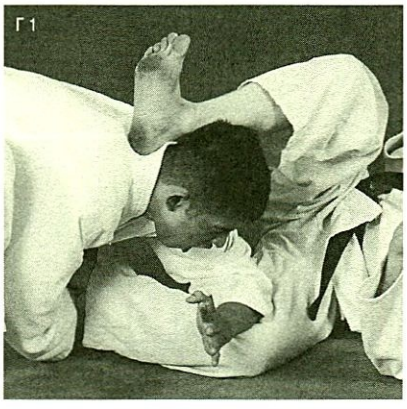
Эта контртехника используется после выполненного противником броска. Противник делает быстрый вход внутрь, захватывает вашу ногу и выполняет замок колена, заставляя вас упасть назад (А—Б). Приземляясь на спину, продолжайте естественное маховое движение второй ногой (В). Ведите пятку выпрямленной ноги внутрь-вниз. Удар наносится по шее сзади или в основание черепа (Г). Затем нанесите удар той же ногой в голову или шею, отталкивая противника назад (Д). Возможен также захват руки противника с переходом на удержание замком прямой руки (см. главу «Фиксирующие удержания»).

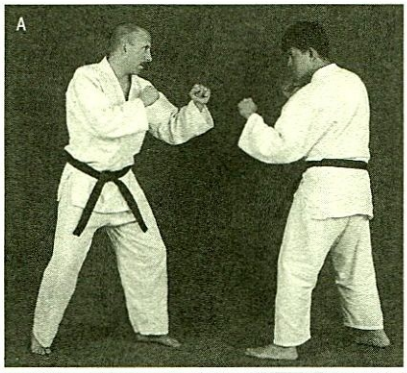


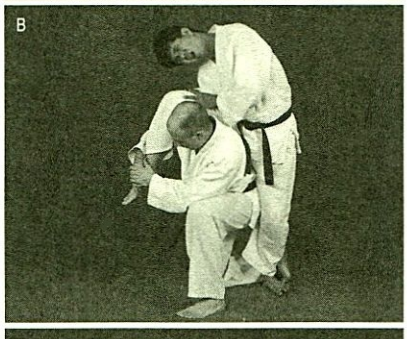


Важные моменты

Эта контртехника служит примером эффективного использования ударов ногой при борьбе в партере. Здесь есть много возможностей. Естественное движение падения часто создает возможность выполнения самых разных ударов. При необходимости рассмотренную комбинацию ударов можно повторить или же выполнить другие удары ногами, оставаясь в нижнем положении (см. раздел «Удары ногами из нижнего положения»). Если голова противника находится высоко, нанесите круговой удар ногой в голову или удар кончиками пальцев ноги в горло, в точку СО-22.





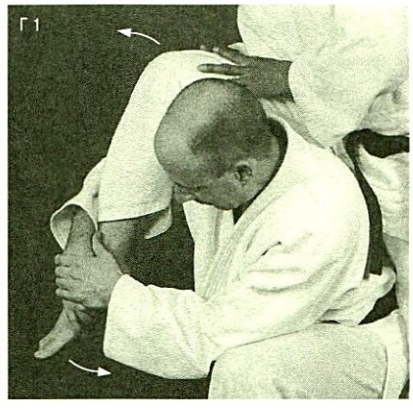


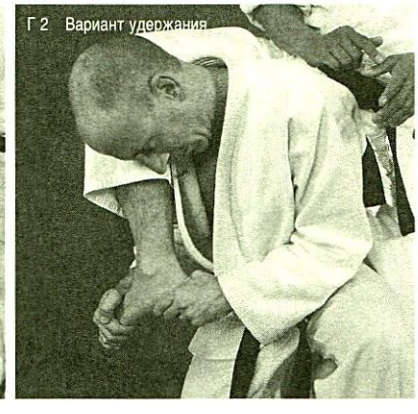
28. Бросок через плечо с захватом ноги

Противник наносит удар ногой по дуге снаружи внутрь. На входе внутрь блокируйте удар левым (дальним) предплечьем в направлении изнутри наружу, одновременно подхватывая правой рукой (она исходно впереди) ногу противника снизу. Подняв колено противника правым плечом, захватите двумя руками подъем его ноги. Поворачиваясь на 180 градусов и делая шаг назад левой ногой, подвиньте правую ногу вперед, опускаясь на левое колено. Поместите правое плечо под одноименное колено противника (В). Наклоняясь вперед, потяните подъем стопы противника вниз и выполните бросок через плечо (Г—Д).

Важные моменты

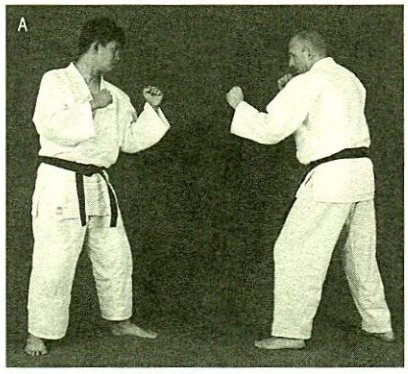
Здесь возможен бросок из положения стоя и из положения на колене. Шаг внутрь и разворот должны выполняться как одно непрерывное движение с одновременным натягиванием противника на спину и на плечо. Направление падения противника зависит от положения захваченной ноги. Если тянуть подъем стопы точно вниз, противник упадет прямо вперед (более сложный бросок). Скручивание ноги в направлении наружу (Г2) может привести к травме колена при броске (это зависит от направления броска).

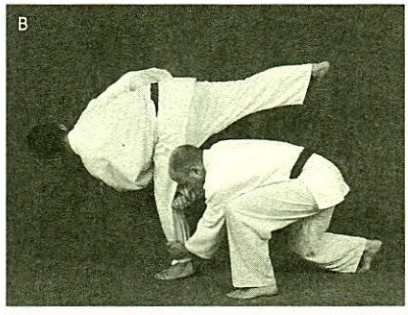


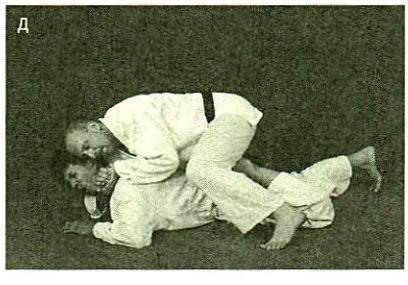


29. Бросок с уходом вниз от удара и захватом ноги

Выполните уход вперед-вниз от кругового удара ногой назад, который противник может наносить с разворотом или без него. При необходимости поднимите правую руку движением верхнего блока (А—Б). Захватите лодыжку опорной ноги противника левой рукой с давлением наружной стороной правого предплечья на его подколенный сгиб (В). Потяните лодыжку противника к себе, захватывая ее под мышку левой руки, одновременно направляя колено противника вниз, он будет вынужден упасть лицом вниз (Г). Сядьте на противника верхом, прижимая бедром его согнутую ногу, и выполните удушающее воздействие обхватом шеи сзади (Д).

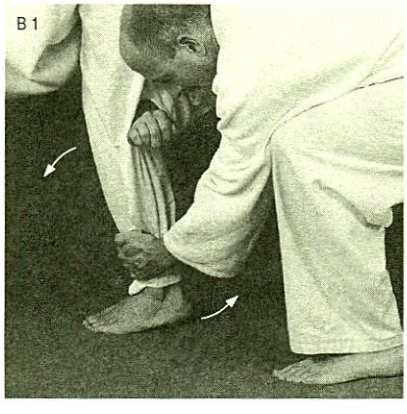


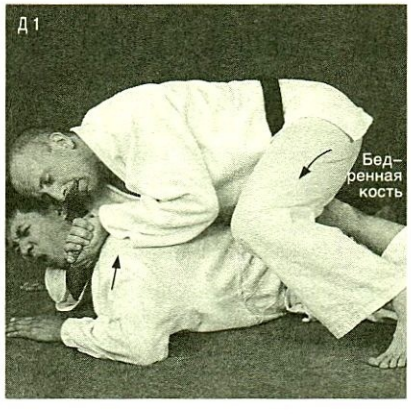


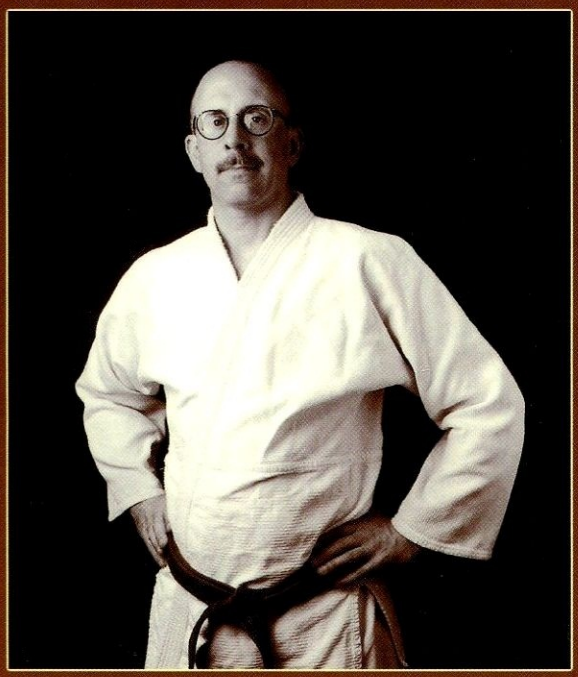


Важные моменты

Для этого броска нужны хорошая скорость и точное распределение движения по времени. Это хорошая контртехника от ударов в верхний уровень, особенно от ударов с разворотом. Возможна работа с использованием противоположных рук и (или) ног. Следите за тем, чтобы не направить ногу противника себе в пах. По возможности старайтесь бросить противника в положение лицом вниз — это безопаснее для вас, так как вероятность контрдействия противника намного снижается по сравнению с падением на спину. Удержание производится с давлением на подъем ноги противника в направлении сверху вниз. Возможно любое удушающее воздействие сзади, а также отгибание головы противника назад.







Марк Тедески — писатель и всемирно известный мастер, обладатель черного пояса и пятого дана в хапкидо — воинском искусстве, сочетающем в себе целительство и боевую технику. Занимается боевыми искусствами с 1974 года. Особенно много внимания уделяет стилям хапкидо, тэквондо, дзюдо, джиу-джитсу и каратэ. Его книги по боевым искусствам, где ясность и простота изложения сочетаются с прекрасным оформлением, пользуются большой популярностью во всем мире.

МАРК ТЕДЕСКИ

ИСКУССТВО БОРЬБЫ в ПАРТЕРЕ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Эта книга содержит уникальные сведения о фундаментальных принципах и технике борьбы в партере, применяемых большинством школ боевых единоборств. Около 1200 фотографий иллюстрируют свыше 195 приемов, используемых при проведении практически всех технических действий при борьбе в партере: удушения, замки, удержания, удары в нижнем положении, броски с падением. В книге также подробно рассматриваются приемы защиты и контрдействий в положениях сидя, на коленях и лежа, 109 базовых элементов, включающих стойки, перемещения и приемы правильного падения, даны схемы 106 акупунктурных точек и сравнительный анализ стилей боевых искусств.

ISBN 5-8183-0916-9

9 785818 309163